مـامـا

أبلة نظيفـة

الكتاب: ماما أبلة نظيفة / نبيلة نبيل

المؤلف: نبيل، نبيلة

النوع: المرأة المصرية

تصميم الغلاف: جيهان متولي

إخراج داخلي: بثينة عزام

الطبعة: الأولى/ القاهرة ٢٠١١

عدد الصفحات: ٢٤٨ صفحة

المقاس: ١٧×٢٤

تدمك:

١- المنظفات

٢- المرأة المصرية

صرح للنشر والتوزيع

المدير العام: عبود مصطفى عبود

كورنيش المعادي، بجوار مستشفى السلام الدولي، أبراج المهندسين (أ) برج (٢) الدور العاشر

ت: (٢٥٢٤٠١٦٦)(٢+)

البريد الإليكتروني: darsarh@gmail.com

الموقع الإليكتروني: www.dar-sarh.com

رقم الإيداع: ٢٠١٠/١٩٨٣٥

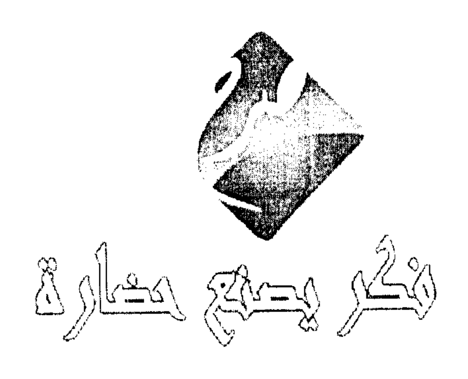
الترقيم الدولي: 978-977-6382-40-4

ديوي ٦٦٨.١

المهارات الضرورية للمرأة العصرية

ماما أبلة نظيفة

نبيلة نبيل



الإهـــــــداء

إليك وحدَك...

ما أصعبَ أن يعبِّر المحبُّ عن حبه في حضرة مَن أحبَّ!،

وما أصعبَ أن يجدَ من الكلام ما يساوي أقدارَ من يحب!.

والدي الحبيب..

أحيا باسمٍ اشتققتَه من اسمك

عسى الغصنُ الذي تعهَّدْتَه بالرِّعاية يكون قد أورق،

فيرسم بسمةً على شفتيك.

ابنتُك نبيلة.

المقدمـة

كثير من ربات المنازل يحملن عبء المنزل ونظافته ويعانين أشد المعاناة من هذا الهم الذي ينتظرهن وكأن نظافة البيوت أشبه بالكابوس خاصة لسيدة البيت التي يعنيها جدًا أن يكون بيتها على الدوام نظيفًا، حتى من ذرات الغبار التي يحملها هواؤه.

لقد صادفت كل هذه الأمور من خلال حديثي مع الكثير منهن فرأيت أن أقدم بعض السبل التي أثبتت نفعها وجدارتها في حل مثل هذه المشكلات، وأوصى بها أيضًا من هم أصحاب الخبرة والرأي في هذا المجال، بكل أمانة وثقة.

فارتأيت أن أتناول الموضوع في هذا الكتاب وهو الثاني من سلسلة «المهارات الضرورية للمرأة العصرية» والذي هو بعنوان «ماما أبلة نظيفة».

فكان افتتاحي إياه بالفصل الأول « المنظفات الصناعية ما لها وما عليها»، حتى الفصل العاشر والأخير « الأم العاملة وتبسيط الأعمال المنزلية».

آملة أن تنتفع كل أم وكل ربة منزل من هذا الكتاب فيكون لها عونا ومساندا في تخفيف الأعباء المنزلية...

نبيلة نبيل

الفصـــل الأول

المنظفات الصناعية ما لها وما عليها

المُنَظِّفَات

المنظف هو مُنتَج يُقلل التوتر السطحي عندما يُستخدم مع الماء مما يُسَهِّلُ التخلّص من المواد العالقة، ويحوِّلُ الدهون إلى مواد مستحلبة في الوسيط المائي، ويُـذِيبُ الأوساخ في الرغوة، ويتم إنتاج المنظف –الصابون– عن طريق عملية كميائية تُسمى (التَصَبُّن) يتم من خلالها تعادل حمض مع قاعدة.

والمنظفات الصناعية بكافة أنواعها - السائل، والمعجون، والمسحوق، والشامبو- لاشك أنها تَحُل محل الصابون في عمليات التنظيف، والغسيل، وخاصة الجيدة منها؛ لسهولة استعمالها، ولكن يبقى الصابون الجيّد أفضل بكثير من الشامبو، والمنظفات العضوية بالنسبة للاستحمام، والنظافة؛ لأن إفرازات الجلد الحامضية لا يُزيلها إلا الصابون المصنوع من زيت الزيتون الجَفْتِيِّ، وزيت الغار الذي لايزال يُصَنَّعُ بطرق قديمة.

وهناك العديد من المواد تُضاف للصابون منها النافع، والجيد كإضافة مواد لمنع تأثير المياه الكلسية، والمالحة، ومواد تطرية الجلد، والشعر، والمحافظة على نعومتة، ومنها المواد الطبية، والمعطِّرة، كما أن هناك موادَّ ليست ضارة؛ لكنها غير نافعة، والغاية منها ترخيص سعر الصابون؛ ولذلك نسميها مواد الحش

«الصابون»

اسم الصابون – أصلًا– مأخوذ من الكلمة اللاتينية (صابونين)، والصابونين يُستخرج من جذور نبات شرش الصابون التي من خواصها أنها إذا ما سُحقت، ونُقِعت بالماء؛ تكونت منها رغوة كثيفة كرغوة الصابون، واستُعمِل نقيعها هذا في غسيل، وتنظيف الملابس، وكعامل استحلاب وتطرية لكثير من الصناعات، ثم استعملوا المحلول الرائق لرماد الأخشاب، والأعشاب؛ لأنة يحتوي على كربونات تساعد في عملية التنظيف، ثم تطور الأمر إلى استخدام الجير الحي، وإضافته إلى نقيع رماد الأخشاب، وتَرْك المزيج لليوم التالي، وبعدها

يأخذون رائقه الذي يمتاز بقوة التنظيف؛ لأنه يحتوي على محلول الصودا الكاوية (البوتاس)؛ وبذلك تكون المواد القلوية مركّزة أكثر من الكربونات، وهذا ما تعلّمناه من الإنسان الأوّل، فالمكوّنات الأساسية للصابون السايل قد اكتشفها الإنسان القديم منذ زمن بعيد، أمّا الأواني فكانت تُفرَكُ بالرماد، ثم تُشطفُ بالماء، فهذا هو المسحوق الأول للإنسان، ثم تطور الأمر إلى غَلي الدهون، والزيوت النباتية بالمحلول الرائق -السابق ذكره- والناتج من تفاعل الجير الحي في كربونات رماد الأعشاب، وقد كشفت إحدى البرديات (١٥٠٠ ق.م) عن استخدام الصابون كدواء لمرض جلدي، وأفصحتِ البردية -أيضًا- عن محتويات هذا الصابون، والذي يتكون من دُهن حيواني، وزيت نباتي، بالإضافة إلي مادة قلوية، ومن قبلها كشفت حفريات بابليون (٢٨٠٠ق.م) عن وجود آثار صابون من خلال غَلي الزيت مع الرماد.

وبانتشار أحواض الاستحمام في روما القديمة تم استخدام العديد من المواد لنظافة البشرة، واستخدمت الـمُليِّنات، والعطر، ثم تطوّر الأمر لصناعة الصابون، والذي تم اكتشاف أحد مصانعه في بُومبَاي، في روما القديمة (أهم المدن الرومانية القديمة التي دمَّرها البركان عام٧٩ م) كما أوصى الطبيب الإغريقي المشهور (جالين) باستخدام الصابون كمنظّف للبشرة، وكعلاج للأمراض الجلديّة.

لم يحتوِ الصابون -آنذاك- على المعطِّرات؛ لكنه كان يحتوي على المكوِّنات الأساسية؛ نظرًا لاستخدامه كعلاج.

ونالتِ البلاد العربية شهرة واسعة في مجال هذه الصناعة خلال القُرون الوسطى؛ حيث كانت صناعة الصابون، وتجارته رائجة من البلاد العربيّة إلى أوربا، واستعمل هذا الصابون كقطع في عمليات التنظيف المختلفة؛ نظرًا لأن القوة التنظيفية للصابون أكبر من القوة التنظيفية لمحلول الكربونات، ومحلول الصودا الكاوية، وبقي الصابون هو الوحيد المستعمل في عمليّات الجلي والتنظيف على مدى قرون طويلة.

وفي أوائل القرن العشرين دُرِسَتْ كيمياءُ الصابون بشكل واسع، وعُرِفت أسراره، وظهر لنا الصابون بصورتة الحالية.

مَوادُّ في غَايَةِ الخُطُورَةِ تُستَخْدَمُ فِي صِنَاعَةِ المَنَظِّفَات

معظم المواد الكميائية توثر على وظائف الجسم، وبعضها له القدرة على إحداث مرض السرطان، وفى الآونة الأخيرة ظهر ما يُسمَّى بـ(الطب البديل) بعدما ظهرتِ الأعراض الجانبية لمعظم الأدوية الكميائيه؛ فانطلقت صرخة من العالم ككل بالرجوع إلى الطبيعية، والعلاج بالأعشاب الطبيعية بما لها من فائدة عظيمة في علاج عضو ما بالجسم دون الإضرار بعضو آخر، وليس لها أضرار على المدى البعيد مثل كثير من الأدوية، من هنا جاءت صرختي للنداء بالرجوع إلى الطبيعة في تنظيف المنزل، وقبل أن نتعرف عليها، لابد أن أشير إلى بعض السموم الموجودة بمنزلك:

مَوَادٌّ خَطِرَةٌ فِي المَنَظِّفَاتِ الصِّنَاعِيَّةِ الجَاهِزَةِ

تهتم ربة المنزل بنظافة منزلها كثيرًا؛ فهي دائمًا تبحث عن الأجود، والأقوى على إزالة البُقع، والأسهلَ -فى نفس الوقت- أي المنظفات ذات المفعول السحري التي تزيل أصعب البُقع بمجرد أن تدهن بهذا المنظف، ولقد خدمتِ الكيمياء ربة المنزل في هذه النقطة كثيرًا، فهناك من المواد الكيميائية مواد تنسف البقع، والأوساخ، ولكن تدفع الأم من صحتها، وصحة أطفالها ضريبة هذه المواد الخطرة التي تؤثر على جلدها، ورئتها، بل هناك من المنظفات ما يسبب مرض السرطان.

ولأننا نهتم بصحتك، وصحة أسرتك قبل نظافة منزلك كان لنا أن نوضح لكِ مدى خطورة بعض هذه المواد التي قد توثر -أيضًا- على وظائف أجهزة الجسم مثل الكبد، والكُلى، والطحال، والبنكرياس، والجهاز العصبي المركزي، هذا من ناحية، ومن ناحية

أخرى فإن تلك المركّبات تمتلك خصائص سُمِّيَّة فورية قد تودي إلى الوفاة لمن يتعرض لها بشكل مباشر،وهذه بعض المواد الخطيرة التي تستخدم في التنظيف:

١ - الصُودَا الكَاوِيَة (البُوتَاس)

وهو يُشبه -إلى حد كبير- اللبن الحليب عندما يكون في الحالة السائلة، أما وهو في حالته الصلبة يُشبه الملح الخشن، فإن شُرِبَتْ فإنها تسببُ التهابًا حادًّا في القناة الهضمية، وتآكلًا في العشاء المُخاطي، وقد تؤدي إلى انسدادٍ في البلعوم؛ لاحتوائها على هيدوكسيد البوتاسيوم، وللعلم فإن معظم حالات التسمم لدى الأطفال مصدرها هذه المادة التي تؤدي في أغلب الأحوال إلى إعاقة مزمنة، أمّا في حالة ملامستها للجلد، وهي مذابة بماء مغلي فإنها تؤدي إلى حروق عميقة تصل إلى حروق الدرجة الأولى.

وتحتاج ربة المنزل إلى هذه المادة لتبييض الملابس، وإزالة البقع وقد تُرَكَّزُ هذه المادة في بعض المنظفات المُهرَّبة من الرقابة الصحية، ولا تعلم ربة المنزل مدى خطورتها على الجلد.

٢- مَوَادُ التَّبْيِيض

تستخدم في الغسيل لتبييض الملابس، وهي تحتوي على الكُلور، أو حمض الأكساليك مثل الكلوركس، وهي -أيضًا- تسبب عند بلعها التهابًا حادًّا في القناة الهضمية، كما تسبب التهابًا بالجلد عند ملامسة المركزِ منها.

٣- خَلْطَاتٌ خَطِيرَةٌ

أ- عندما تقوم ربه المنزل بخلط الأمونيا مع الكلور أثناء التنظيف، فهي لا تعلم أنها بذلك تشكل مزيجا سامًّا مُسرطِنًا يدعى (الكلورامين) وعادة تُوضَع تعليمات على هذه المنتجات تحذر من ذلك، ولكن تذكّري أن منتجات التنظيف الأخرى قد تحتوي على الأمونيا، أو الكلور وعلى سبيل المثال:- هناك بعض مساحيق التنظيف تحتوي على الكلور، وبعض السوائل التي تُستَخدَم في غسيل الأطباق تحتوي على مُركَّبات الأمونيا، وتجهل ربة المنزل هذه

المعلومة، وتقوم بإضافة المسحوق إلى المنظّف السائل ليتولّد بذلك غاز الكلورامين السام؛ مما يُحدثُ لها ضيقًا في التنفس في نفس اللحظة، وبعدها تعاني ربة المنزل من حساسية الصدر، كُلَّما تحسست بعضُ المنظفات، فلابد أن تكوني حذرة عندما تمزجي المواد ببعضها، فقد تظنين أن مواد التنظيف كلّها آمنة، لكِنَّ امتزاج مواد ببعضها تُكَوِّنُ -أحيانًا- مواد شديدة الخطورة، فاتبعي التعليمات المكتوبة على علب المواد المختلفة، وصدقي التحذيرات، ولا تستهيني بها.

ب- إذا امتزجتِ المطهرات الحيوية كالكلورين، أو البرومين مع مبيدات الطحالب (تستخدم في حمامات السباحة للتعقيم) أو مع المواد الكيماوية الأخرى التي تُستخدم في المنازل؛ تُكَوِّنُ مزيجًا شديد الخطورة قد يلتهب، فكوني حذرة إذا كان لديك حوض سباحة، واحفظي أي مطهرات حيوية خارج المنزل، وبعيدًا عن أي مواد كيمائية أخرى.

٤ - الأَمُونْيا

وهى ماء النشادر (هيدروكسيد الأمونيا nH4oH)، ولها رائحة نفَّاذة تسبب تهيجًا شديدًا لأعضاء التنفس، ولها قابلية شديدة للذوبان في الماء، وتُشكِّلُ محلولًا يُسمى: ماء النشادر، فهو ليس فعَّالًا بدرجة كبيرة عندما يكون جافًّا، لكنه عندما يتفاعل مع الماء يعادل كثيرًا من الأحماض -إذ يمتص قدرًا كبيرًا من الحرارة في المحيط الخارجي- فترتفع درجة حراره الماء عند إذابة الأمونيا به، ولذلك عند استخدام محلول الأمونيا يُستَخدَمُ بحذرٍ شديدٍ لدى أصحاب أمراض التنفس، ولا يستخدم في مكان مغلق، ولا يستخدم إلا في الضرورة الحتمية.

٥ - المَوادُ المُطَهِّرَةُ

وهي المواد التي تُعَقِّمُ، وتُطَهِّرُ بها المنازل؛ لتقضي على الجراثيم، والميكروبات في أركان الحمام، والمطبخ، والأرضيات، وغيرها، ومن أمثالها (الفنيك - الديتول - الفورمالين)، وهذه المواد تخدع المستخدم لها برائحتها المحبَّبة، وتركيزها القليل، لكنَّ كثرة التعرّض لهذه

المواد -سواء باللمس، أو بالاستنشاق لمدة طويلة- قد يؤدي إلى حالات التسمُّم (المزمن أوالحاد) بالفينول مثل انهيار الجهاز التنفسي، واحتباس البول، والفشل الكلوي، بالإضافة إلى الالتهابات الجلدية المعروفة، والبُقع البيضاء؛ لذا يجب الحرص عند استخدامه، فلا يستخدم بتركيزه، ولكِن يُخَفَّفُ بالماء؛ وتهوية المكان جيدًا عند استخدام هذه المواد أمر ضروري.

٦- **مَوَادُّ تَلْمِيعِ المَعَادِنِ**

وهي عادة تحتوي على حمض الأكاساليك، وبعض المذيبات العضوية، وخطرها لا يقتصر على بلعها، ولكن يكمن خطرها -أيضًا- في ملامسة الجلد؛ لذا يجب استخدام قفّاز، أو فرشاة؛ لحماية الجسم.

٧- **مُلَمِّعُ الأَحْذِيَةِ**

يحتوي على النيتروبنزين مع بعض الأصباغ التي يدخل في تركيبها الرصاص السام، وزيت التربنتين، ومن الممكن الإصابة بالتسمم عن طريق الجلد من كثرة التلامس.

٨- **مُزِيلُ الشَّعْرِ**

لم تتسائل معظم النساء عن تركيب مُزيل الشَّعر السحري الذي يحول المكان المشعر إلى جلد أملس، فكيف يسحق الشعر، ويجعله يتعجّن هكذا، فإن كان تأثيره على الشعر هكذا، فكيف يكون تأثيره على الجِلد، فهو يحتوي على الباريوم الذي يؤدي التسمُّمُ به إلى عدم انتظام ضربات القلب، والشلل، ويسبب تهيجًا، وحساسية لبعض البشرات الحساسة.

فِي مَنْزِلِكَ مَوَادُّ شَدِيدَةُ الخُطُورَةِ عَلَى الصِّحَّةِ

تمتلئ منازلنا بالمواد الكميائية الخطيرة، وتعتقد ربة المنزل أنه لا يمكن الاستغناء عنها بأي حال، فإن أمكن الاستغناء عنها، والبحث عن البديل؛ يكون الحل الأسلم لها ولأسرتها، فإن كان هذا لما له بديل من المواد، فماذا تفعل بالبعض الأخر الذي لابديل له؟

لابد من توخّي الحذر عند استخدامه، وتخزينه في مكانٍ بعيدٍ عن متناول أطفالها، ولتعلم مما تتكون هذه المواد، ومدى خطورتها، فقد يكون تأثيرها على الإنسان في المدى القريب، أو البعيد بحَسْبِ نسبة التعرض لها، فبعضها يتطلب سنوات حتى تظهر أعراض مرضها بشكله المفزع، ولقد أنعم الله علينا بجسد يمتلك قدره عجيبة على إصلاح الخلل الذي يعتريه بعد تعرضه لبعض السموم الكميائية الخطيرة، ولكنَّ هذه القدرة الإصلاحية الذاتية لايمكن لها أن تنجح في حال تعرضها لجرعات عالية من هذه السموم، أو في حال التعرض لبعض المركبات الكيميائية الخطيرة، وخصوصًا أن الكثير من هذه المعالجة الكميائية الذاتية تتم داخل الكُليتين في الجسم، وأكثر من يتضرر هم الأطفال بسبب حساسية الكُلى لديهم، وكذلك كبار السن، حيث إن الكليتين لدى تتجاوز أعمارهم ٣٥ سنة تشهد تراجعًا وضمورًا قد يصل إلى ٣٠٪ عما كان علية الحال، وبعض هذه المركبات والمواد الكميائية تتراكم في الجسم مثل مركبات الرصاص السام، ومركبات الديوكسين، وغيرها، وإليكِ بعض هذه المواد الخطيرة، ومدى خطورتها على الصحة:

١ - الكيرُوسِين

سائل نفطي، له تاريخ في التسمم، وحالات الانتحار، فمراكز السموم عادة تستقبل حالات عديدة للتسمم الحاد بالكيروسين، وخصوصًا بين اللأطفال في المناطق الفقيرة التي تستخدمه كوقود.

٢ - البُويَات

قد تحتوي على أملاح الرصاص، وبعض المعادن الأخرى، وخصوصًا في الدهانات القديمة التي تسقط قشرتها مع مرور الزمن، وتحتوي هذه القشور على مواد عالية السميَّة الكامنة في الرصاص الذي يؤثر على الجهاز العصبي، فهو يعد من أخطر أنواع السموم، بالإضافة إلى احتواء الدهانات على مذيبات عضوية خطيرة.

٣- المَوَادُّ اللاصقَة

تُباع هذه المواد في أنابيب صغيرة، وتحتوي على مذيبات عضوية شديدة الخطورة مثل السيانات، وهي تؤثر على الجهاز العصبي، وكذلك على الجلد، ويجب عند استخدام هذه المواد تجنب استنشاقها، أو ملامستها للجلد.

٤ - صبغاتُ الشَعر

والصبغات تحتوي على مركبات شديدة السمية، مثل أملاح الرصاص، والفضة، فَلِمَ لانستخدم الحناء في صباغة الشعر؛ لتكون أكثر أمانًا على الجلد، ولمالها من فوائدَ للشعر، والجلد.

٥ - طِلاءُ الأَظَافِر

يحتوي على الأسيتون السام، ويجب عدم المبالغة في استخدامه.

٦- الحِنَّةُ السَّوْدَاءُ

تسبَّبت هذه المادة في وفاة ٢٠ طفلًا بالسودان، لبلعها عن طريق الخطأ، وللعلم فإن الإضافات الملوِّنَةَ لهذه الحنةِ مواد سامة، إلا إذا كانت من مصادرَ طبيعية مثل قشر البصل، وغيره.

٧- الأكياسُ البلاستيكيَّةُ السَّوْدَاءُ

وغالبًا ما تُصَنَّعُ هذه الأكياس من مخلّفات المنزل، والمستشفى، ولذلك تعتبر إحدى مصادر التسمم، والتلوث، ويُحظَرُ استخدامها في الأسواق الغذائية نظرًا لخطورتها.

٨- أعْقَابُ السَّجَائِر

يجب على ربة المنزل التخلص من أعقاب السجائر؛ حتى لا يعبث بها الأطفال؛ فتصيبهم بالأنيميا الحادة، وحساسية الجلد، والغشاء المخاطي للفم نظرًا لتركيز النيكوتين بها.

٩ - بَعضُ الأَدوِيَةِ السَّامَّةِ

هناك بعض الأدوية تتحول إلى سموم قاتلة ما إن زادتِ الجرعة عن الحد المطلوب، أو انتهت مدة صلاحيتها مثل الإسبرين، والمهدئات، والعقاقير الخاصة بالحديد.

١٠ - المُبِيدَاتُ الحَشَرِيَّةُ

وهذا أمر في غاية الأهمية، فمعظم المبيدات الحشرية تتكون من سموم قاتلة تؤثّر على الجهاز التنفسي، كما أن الرزاز منها يعلق في الهواء لفترة، وبعدها يترسب على طاولة الطعام، والوسائد، وغيرها من الأماكن التي نتعرض لها بشكل مباشر، وهنا الوقاية خير من العلاج، فتنظيف البيت باستمرار وإحكام إغلاق سلة النفايات، ووضع سلك بالنوافذِ، وزراعة الريحان، والنعناع بالشرفات طرق طبيعية للتخلص من معظم الحشرات بالإضافة إلى إغلاق البالوعات ليلًا، وإن اضطرت الظروف للمبيد الحشري؛ فلنلجأ إلى أكثرها أمانًا مثل حمض البوريك فهو يعمل على طرد كثير من حشرات المنزل، وأقل الأنواع خطورة، وضررًا.

١١ - الزُّجَاجَاتُ الفَارِغَةُ

تعتقد ربة المنزل أن عبوات المنظفات الصناعية آمنة، رغم أن هذه العبوات تعتبر مصدرًا للتسمم؛ إذا ما استخدمت في تعبئة المشروبات، والمواد الغذائية، ليست هي فقط، ولكن عبوات المطهرات، وزيوت التشحيم، مهما بالَغْنَا في تنظيفها.

١٢ - عُلَبُ الرَّزَازِ الفَارِغَةِ

وهي العلب الخاصة بالمبيدات الحشرية؛ فهي تحتوي على بقايا من المذيبات العضوية شديدة الاشتعال، والسمية.

١٣ - **البَطَّارِيَّةُ الجَافَّةُ**

عندما تنتهي صلاحية البطارية، تُلقي بها الأم في أيدي أطفالها، وهي لا تعلم ما تحتوية هذه البطارية فهي تحتوي على كلوريد الأمونيوم، وخليط من المواد الكيماوية الضارة، ويجب إبعادها عن أيدي الأطفال والتخلص منها فور انتهائها.

١٤ - **الأَقْلامُ المُلَوَّنَةُ والفُلُومَاستَر**

غالبًا ما يأكل الأطفال وهم يلونون، وتختلط أيديهم بالألوان، فلابد أن تتأكد كل أم من أنها غير سامة؛ فهو مدون عليها.

١٥ - **أَعْوَادُ الثِّقَابِ**

(الكبريت) يدخل في صناعة الفسفور الأصفر السام، الذي يسبب تآكل الأسنان، وعظام الفك، وتضخم الكبد.

١٦ - **الأَلْيَافُ الصِّنَاعِيَّةُ والإِسْفِنْجُ الصِّنَاعِيُّ**

ويجب على كل ربة منزل من توخّي الحذر عند إيرادها لهذه المكونات بمنزلها؛ إذ تتوافر في الأسواق على شكل ستائرَ، ومراتبَ، نظرًا لانخفاض سعرها عن غيرها، وهذه المواد مصدر للخطر إذا اشتعلت ينتج عن حرقها غازات سامة، وأبخرة سامة خانقة.

١٧ - **النِّفْثَالِين**

وهو مادة كميائية خطيرة، وضارة بالكبد، والكليتين، والرئتين، وتلجأ لها ربة المنزل لحفظ الملابس، والمفروشات المخزونة من العتة، وينبغي التوقف عند استخدامها، واستخدام البديل عنها مثل زيت الأرز، وبعض المواد النباتية المنفرة للحشرات، مثل (بقايا الصابون الجافة).

البَدَائِلُ الصِّحيَّةُ لِتَنْظِيفِ المنْزِلِ

وهنا سوف نتعرّف على أبطال هذا الكتاب الحقيقين، فقد تحدثنا -فيما سبق- عن خطورة مواد التنظيف على الصحة ككل، سواء على المدى القريب، أو البعيد، فكما أوضحنا المشكلة؛ كان لنا أن نطرح الحلول لهذه المشكلة لتكتمل حلقات الكتاب، فأغلب هذه المكونات توجد في كل منزل، ولكن لاتعلم ربة المنزل كيف تستفيد من هذه المركبات فيسهل عليها تنظيفها للمنزل، والاستغلال الأمثل لهذا المركبات، لكنَّ هذه المركبات ليست بنفس الفاعلية التي تتمتع بها مواد التنظيف المركزة، لكنها بشيء من العناية تعطيكِ نتيجة مقبولة دون أن تتعرّض صحتك، وصحة من في منزلك للخطر.

وأَبْطَالُ كتَابِي هُمْ

١- الخَلُّ

ويتكون الخل من حمض الخليك المخفف، وتستخدمه ربه المنزل في عمل السلطات، والمخللات، ولا يخطر ببالها أنة من أقوى المنظّفات وآمَنِها على صحتها، وصحة أسرتها، وقد تستطيع ربة المنزل الاستعانة به في شتَّى أنواع النظافة فالأقمشة الجلدية، والشمواه لايُنْصَحُ بتنظيفها بالماء، ولكن تُنَظَّفُ بُقَعُهَا فقط بالخل، وله -أيضًا- أثير كبير في إزالة بعض البقع من الملابس مثل بقع الحبر، كما أنه يساعد على إزالة آثار البقع الدهنية من الأرضيات، وعند إضافتة لماء تنظيف الزجاج؛ يزيل البقع، والبصمات، ويجعل الزجاج لامعًا، وخوفًا على الأثاث الخشبي من التنظيف بالماء، يُنَظَّفُ بالخل، كما أنه يطهر الخضراوات من الجراثيم، والميكروبات، عند إضافتة لماء التنظيف الخاصة بالخضراوات، ويساعد الخل -أيضًا- في تسليك البالوعات، وتنظيف الغسلات الفول أوتوماتيك، ويساعد على إزالة الكلس المتحجر في الغلّايات، وعند مسح أرفف، وجدران الثلاجة بالخل تُزال كل الروائح العالقة بالثلاجة؛ لأن الخل يمتص كل الروائح.

٢- بيكَربُونَات الصُّودَا

مهما تحدثتُ عن فوائدها في عملية التنظيف، فلن أصل إلى حدود استخداماتها، فهي من المنظفات السحرية التي لوعلمت ربة المنزل فوائدها؛ لما خَلا مطبخٌ منها، فمعظم النساء تستخدمها في تخمير الخبز فهي المكون الأساسي للبيكنج بودر، فهيا معي لننظر إليها بنظرة مختلفة؛ حتى نستغلها أحسن استغلال، فتستخدم بيكربونات الصودا في تنظيف الثلاجة، والتخلص من الروائح غير المرغوبة، كما أنها تلمع (الحنفيات)، وتزيل الشحوم المتراكمة في أفران الموقد، و(الميكروويف)، وتزيل الروائح العالقة بالأحذية، والروائح غير المرغوبة بالسجاد والموكيت، كما أن لها قدرة عجيبة في امتصاص الروائح، وتنظيف الزجاج، والأرضيات، والأحواض، و(البانيو)، و(قاعدة الحمام)، وتُنَظَّفُ بها ستائر الحمام، ويمكن عمل خليط من الخل، وبيكربونات الصودا؛ ليكون بديلًا عن مُنَعِّمِ الأقمشة، ويوضع هذا الخليط في (الشطفة) الأخيرة للغسيل.

٣- قِشْرُ اللَّيْمُونِ

معظم ربات البيوت تجهل فوائد قشر الليمون، التي لا حصر لها، فيمكن استخدامه في تلميع عيون (البوتاجاز)، وإزالة الشحوم المتراكمة به، وذلك عندما نقوم بنقع العيون ومعها بعض قشر الليمون في الماء، ويُلَمَّعُ به (الإستانلس ستيل)، و(الحنفيات)، وعند إضافته إلى ماء الغسيل يقوم بدور الـمُبيِّضِ، كما أنه إذا وُضِعَ في الثلاجة؛ يغمرها برائحة طيبة، وله دور كبير في إزالة البقع العنيدة مثل الصدأ على الملابس، ويمكن تلميع الزجاج، والمرايا بقشر الليمون، كما أنك عند قيامك بعمل صابون سائل بالمنزل يمكنك وضع قشر الليمون بداخله؛ فيعمل على إذابة الدهون، والحفاظ على يديك ناعمة، وله -- أيضًا- فوائدُ صحّيّةٌ أخرى؛ حيث إنه يخلصكِ من البثور السوداء على بشرتك، ويعمل على تفتيح مسام البشرة، وتنظيفها من الدهون الزائدة، ويستخدم الليمون بديلًا للمذيبات العضوية التي تستخدم في التنظيف الجاف، كما أنه يزيل رائحة السمك والدجاج عندما يُدَلَّكُ به أثناء التنظيف.

٤ - **قِشْرُ البَصَلِ**

- **قرأتُ جملةً لطبيبٍ إغريقي عن المصريين:**

«كيف يَمْرَضُون وعندهم البصل؟» فالبصل له فوائدُ طبّية عديدة؛ فهو يعتبر مضادًا حيويًا طبيعيًا يقوي جهاز المناعة ضد العديد من الأمراض، لكنَّ قشر البصل له استخدامات أخرى فعندما نغلي قشر البصل، فإننا نُحَضِّرُ بذلك منظفًا طبيعيًا للأبواب، ولتلميع مقابضها بالإضافة إلى أن ماءَ غَلي البصل يُنظِّف إطارات اللوحات النحاسية، ويُعِيدُ لها رونقها، وهو -أيضًا- منفِّرٌ لحشرات الحديقة، خُنْفُساءِ السجاد.

٥ - **البُوراكس**

والبوراكس يمكن استخدامه لتبييض الملابس بدلًا من الكلور، والصودا الكاوية، وإن كانت فاعليته ضعيفة؛ يمكنك تركيزه، أو إضافة بعض قطرات الليمون، أو الخل إليه.

٦ - **مَعْجُونُ الأَسْنَانِ**

ويمكن استخدام معجون الأسنان في إزالة بعض البقع الصعبة بالملابس، والمفروشات كما يستخدم لإزالة الخطوط على الأرض التي تسببها الأحذية ويمكن استخدامه -أيضًا- في حشو الحُفَر التي تسببها المسامير في الجدران؛ حتى لا تشوه مظهر الحائط.

٧ - **الأَمُونيَا**

والأمونيا سلاح ذوحدين، فإذا استخدم بعناية، وحَذر؛ فهو يقضي على الشحوم المتراكمة بالسيراميك، والفرن كما أن له قدرة عجيبة على إزالة كثير من البقع، ولكن يُحذر خلطه بالكلور، أو أي مساحيقَ أُخرى، كما يَحسُنُ عدم استخدامه عند ذوي أمراض الحساسية، والصدر؛ لما ينتج عنه من رائحة نفّاذة تُسبِّبُ هياج الرِّئة، وغير ذلك فهو آمن تمامًا.

٨- **الكُحُول (السبرتو)**

اعتقد أن كل منزل لا يخلو من الكحول؛ لتعدد استخداماته، ومن ضمن استخداماته – أيضًا- تلميع الزجاج، والمرايا، وإزاله البقع، فإذا أُضِيف إلى الخل، والماء؛ نتج عنه منظف قوي للزجاج، ولا داعي للتكاليف الباهظة لشراء منظفات جاهزة، وهو -أيضًا- مزيل رائع لكثير من البقع مثل بقع الطلاء المستعصية، ولكن يحذر استخدامه مع بعض الأقمشة كالحرير الصناعي.

٩- **الصَّابُونُ التَّقْلِيدِيُّ**

تعرّفنا -فيما سبق- على صناعة الصَّابُونِ، وتَطَوُّرِ صناعة المنظّفات -فيما بعد- فقد تنافست كثير من الشركات الخاصة بالمنظّفات؛ للحصول على أقوى المنظّفات وليس أسلمها لصحة الإنسان، فكل ما يهم ربة المنزل هو الحصول على منظف قوى فقط، دون النظر إلى مكوناته، وتحذيراته، ولذلك رجع الجميع إلى الوراء – دون حرج- في استخدام الصابون التقليدي، وخصوصًا صابون زيت الزيتون؛ فهو يساعد في تنظيف الجسم بشكل جيد وآمن، كما يمكن استعماله في تنظيف الأطباق في المطبخ، ويمكن استخدامه -أيضًا- في الاتساخات الخاصة بـ(اللياقات، والأساور) لما له من قدرة على إذابة الدهون، وتنظيفها.

١٠- **مِلْحُ الطَّعَامِ الخَشِنُ**

يمتص الملح الحبر السائل المنسكب فور انسكابه على السجاد، والمفروشات، كما أنه يساعد على إزالة رائحة البصل، والثوم من اليدين، ويساعد على تنظيف الفرن من الطعام المسكوب داخله، وعندما يضاف إلى الليمون يستخدم كملمع للزجاج، كما أنه -عند نثره داخل الفرن أثناء الطهي- يساعد على التخفيف من الدخان الناتج عن احتراق بقايا الطعام داخل الفرن، ويساعد -أيضًا- في تنظيف الأواني من الطعام المحترق، وله استخدامات عديده في عملية التنظيف.

الاسْتِخْدَامُ الأَمْثَلُ لِبَقَايَا الصَّابُونِ

الصابون من الأشياء الضرورية في كل منزل، فلا نستطيع الاستغناء عنه، ولكن عند الاستخدام يقل حجم قطعة الصابون، ويفضّل الكثير استبدالها بصابونة أخرى كبيرة، وهكذا ...

ويبقى لدينا بقايا قطع الصابون بالألوان المختلفة، والروائح المختلفة، وقد يتخلّص منها كثير من ربات البيوت في سلة القمامة لعدم إمكانية الاستفادة منها.

إذا كيف نعيد استخدامها مرة أخرى؟

عندي أكثر من طريقة لاستغلال بقايا الصابون مرة أخرى:

- الطريقة الأولى

يمكن تجميع بقايا الصابون في علب حتى تصبح الكمية معقوله، ثم توضع في وعاء به ماء، وترفع على النار، ونضيف إليها عصير نصف ليمونة حتى تذوب، وتصبح أشبه بالصابون السائل، وننتظر حتى تبرد، وتُعبَّأُ في زجاجات، وتستخدم لتنظيف الأفران، والأحواض، ويمكن استخدامها في تنظيف الأواني، و(لياقات، وأساور) الملابس المتسخة.

- الطريقة الثانية

- المكونـــات:

١ – بقاية الصابون بألوان، وروائح مختلفة.

٢ – زجاجات بأشكال جذابة، ويمكن أن تكون زجاجة خل، أو عطر.

٣– مبشرة؛ لبشر الصابون.

٤ – شرائط، واكسسوارات حَسْب ذوقك.

طرق العمل:-

نأخذ بقايا الصابون، ونضعها خارجًا؛ لتتعرض للشمس حتى تجف الصابونة، ويَسْهُلُ بشرها، ونقوم ببشر كل نوع، ولون على حدة، ولا نخلط الألوان مع بعضها، وبعد البشر تُعَبَّأُ

الزجاجـات بمبـشور الـصابون إلى أن تكتمـل، وتغلـق الزجاجـة، ثـم نزينهـا بالـشرائط والاكسسوارات -حَسْب الذوق-، وأخيرًا نضعها على أرفف الحمام، وتستخدم مرة أخرى بوضع المبشور على (ليفة الاستحمام) مثلًا، غير أنها تضيف شكلًا جميلًا للحمام بدلا من إلقائها.

- **الطريقة الثالثة**

كما علمنا من قبل خطورة النفثالين على الصحة، فلمَ لا نستغل بقايا الصابون بدلًا منه؟! فبعد أن تجف الملابس، والبطاطين، والسجاد المخزون، تُوضَعُ بقايا الصابون بداخلها؛ لأن بها مكونات من شأنها طرد كثير من الحشرات من ضمنها العث.

- **الطريقة الرابعة**

عند شراء حذاء جديد قد يُصدَمُ البعض عند لبسه لأول مرة؛ من شدة ضيقه، ويعاني الأَمَرَّيْنِ حتى يتسع الحذاء، ولكن من الممكن استخدام بقايا الصابون الجافة، ببشرها ومن ثَمَّ دلكها بالحذاء من الداخل؛ فسوف يتسع الحذاء من اللبسة الأولى دون عناء مبرح، وشعور بالألم.

طريقة عمل منظف عام لأي بقعة

- **يمكنك أن تصنعي بنفسك هذا المنظف الآمن:**
- المكونات:

١- كوب من الخل.

٢- نصف كوب ماء.

٣- مناديل رطبة (الخاصة بالأطفال).

٤- ملعقة صغيرة من صابون الجلي.

طريقة العمل :-

تُخلَطُ كل السوائل الموجودة ببعضها، وتغمر بها المناديل ثم يعاد غلق المناديل مرة أخرى، ووضعها في المطبخ، وسحب واحدة منها كلما احتجنا لها؛ لمسح البقع الصعبة مثل زيت السيارت، والدم، وغيرها، فهذا المنظف يعتبر منظفًا عامًّا

طريقة عمل الصابون السائل بالمنزل:

سنحاول صنع الصابون السائل بالمنزل؛ لتكون التكاليف بسيطة، ولكي تتعرفي على مكوناته، ومخاطر تركيزه.

- المكوّنات:

١- صودا كاوية (بوتاس) (٤٪).

٢- سلفونيك (٤٪).

٣- جليسرين (حَسْب الطلب).

٤- سليكات (٧٪).

٥- ماء (٨٥٪).

طريقة التحضير:-

تُوضَعُ نصف كَمِّية الماء في إناء من الصُّلبِ الغير قابل للصدأ، ثم تُضَافُ إليها مادة السلفونيك مع التقليب.

- يُضَافُ محلول الصودا الكاوية إلى المحلول المخفّف.
- يُوضَعُ على المزيج السليكات، والروائح، والجلسرين، ثم التقليب لفترة حتى يتم الدمج الكامل للصابون.
- يُعَبَّأُ الصابون في العبوات المقترحة ثم تُغْلَقُ.

هناك أشياءُ لا تتخلصي منها وأعيدي النظر فيها

فرشاة الأسنان القديمة

- **قد تَظُنِّينَ ألَّا حاجة لكِ بها بعد استهلاكها، ولكنِّي أرى غير ذلك.**

أولًا- اجمعيها، واغسليها جيّدًا لدرجة التعقيم، والتطهير.

ثانيًا- احفظي ألوانها جيّدًا؛ حتى لا يختلط عليك الأمر.

ثالثًا:-

١ - يمكنك استخدام واحدة في تنظيف الزوايا الضيقة -التي لا تستطيع الفرشاة الكبيرة الوصول إليها- في حمامك.

٢ - واستخدام واحدة أخرى في تنظيف المشغولات الفضية، والذهبية.

٣- وأخرى لإزالة الوبر من الملابس.

٤ - ويمكنك ربطها بفُوَّهة المِكنسة الكهربائية؛ لتنظيف الزوايا الضيقة في أثاث منزلك، ولها استخدامات أخرى سوف تتعرفين عليها.

الورق الفضي (الفويل):

بعد استعماله يُفَضَّل تنظيفه، والاحتفاظ به؛ للاستعمال فيما بعد، لإعداد محلول لتلميع الفضة، أو (يُطَبَّقُ) وتدلَّك به أواني الألمونيوم؛ فيعيد لها اللمعان، والبريق، وغيره من الأعمال التي تتطلّب استعمال الورق الفضي.

الفصـــل الثانـــي

تنظيــف الأرضيّــات

تعددت في الآونة الأخيرة أنواع أرضيات المنازل بعد ما كانت -على الأكثر- هي البلاط العادي، ولكن مع التقدم، وتغير الديكور أختلف الأمر الآن، وتحتار ربة المنزل في غسيل الأرضيات، وهي لا تعرف إلا الماء والصابون للمسح، وغسيل البلاط.

فلا بد من التعرف على نوع الأرضية؛ حتى يتم التعرف على الطريقة المثلى لتنظيفها دون الإضرار بالأرضية.

أولا: البـــلاط

ويختلف البلاط باختلاف المواد المصنوعة، والمكون منها، وعادة يتكون من طبقين

أ- الطبقة السفلى

- وتكون سميكة، ومصنوعة من الحجارة، والأسمنت.

ب- الطبقة السطحيّة

- ويختلف نوعها، ولونها، وسمكها على حَسْب نوع البلاط نفسه، وهناك ثلاثة أنواع من البلاط:

١- بلاط أسمنتي

- ويتكون – عادة- من الأسمنت الأبيض، أو الملوّن.

٢- بلاط موزايكو

ويختلف عن السابق لزيادة طبقة الأسمنت الأبيض مع كسر من الرخام، وتتوقف الجودة على نوع وكمية الرخام .

٣- السيراميك

وهو أغلى، و أجود أنواع البلاط، ويتميز بلمعان سطحه، ونعومة ملمسه، وهو غير قابل لامتصاص القذارة، والبقع، وسهل التنظيف، ويكثر في الحمامات، والمطابخ، أمّا أرضيات المنزل فيوجد فيها بشكل نسبي، وهو عبارة عن عجينة من الفخّار تُشَكَّلُ، ثم تُوضَعُ في أفران، ثم تُطْلَى بطبقة من الصيني اللامع، أو المطفي، وتُعاد للفرن مرة أخري؛ حتى يتم تماسكها، وقد كان اللون الأبيض هو المستعمل سابقًا، ثم ظهرت ألوان، ونقوشات كثيرة.

طـرق تنظيف البـلاط

- **أولا- تنظيف البلاط الأسمنت والموزيكو:**

١- غسل البلاط بشكل يومي بالماء الفاتر، وقليل من المسحوق.

٢- البقع الداكنة في البلاط الأسمنتي والموزيكو إن لم تُعالج بسرعة؛ سوف تترك أثرًا في البلاط، وخصوصًا البلاط الغير جيد، أو كمية الرخام به قليلة.

في حالة وجود بقع مثل الشاي، والقهوة، أو غيرهما فعليك بدلك المكان بـ(ليفة) بها مسحوق، وكلور، وقليل من الصودا الكاوية (البوتاس)، وستجدين البقعة كأن لم يكن لها أثر.

- لبقع الصدأ يمكن عمل عجينة من عصير الليمون، والبوراكس، ودلكها على بقعة الصدأ.

- لإزالة الألوان الخاصة بالرسم من الأرض رشي عليها بـ(الإسبراي) الخاص بالشعر، وامسحي الألوان برفق.

- تجنّبي استخدام الأمونيا، أو حمض الكبريتيك المخفف في غسل البلاط؛ لأنه يعمل على تآكل الطبقة السطحية، وخشونته مع الوقت.

تنظيف السيراميك:

أولًا: قد توجد كسور، أو شقوق تشوّه جمال السيراميك ، كما أن الحشرات قد تختبئ بها، ولا تجف المياه بداخلها، فيمكنك ملء هذه الفراغات - بنفسك - بمعجون السيراميك، فالسيراميك أجود الأرضيّات، وأقواها؛ ولذلك يحتاج منك إلى عناية.

ثانيًا: في حالة وجود عفن، أو فطريات خلف الأثاث الرطب؛ عليكي عمل مخلوط من الكلور + ماء ساخن، واتركيه لبعض الوقت، ثم اغسلي به السيراميك.

ثالثًا: يغسل السيراميك، وبه بعض الصابون السائل، أو ملمع الزجاج، ويمكن إضافة صابون الجلي؛ فهو يعطي لمعة للسيراميك.

رابعًا: السيراميك شديد الاتساخ يمكن تليينه بالماء الساخن، ومعه قليل من الكلور، وبعدها دلكه، وغسله.

خامسًا: يشطف السيراميك بالماء الفاتر، وبعدها ينشف بمنشفة جافة.

سادسًا: عند تلميع السيراميك يمكن إضافة ربع كوب من الخل إلى الماء الساخن، ثم يمسح، وينشف بمنشفة جافة.

ملاحظة: - **لابد من كنس الأرضية جيدًا قبل التنظيف حتى نحصل على النتيجة المرجوة.**

الأرضيـة الخشبية:

- **الأرضية الخشبية من مظاهر الرقيّ في الأرضيات؛ لأنها تعطي منظرًا جميلًا للغرفة، وأخشاب الأرضيات متعددة الأنواع**، ومنها:

الخشب العادي، والباركيه بأنواعه، والسويد المدهون بالورنيش، أو البلاستيك، ويستخدم الخشب -المُعالج بالضغط- في الأرضيات، لما يحويه من مواد حافظة تتخلل معظم

بنية الخشب بدلًا من تغطية سطحه فقط، وتستخدم أرسينات النحاس كمادة حافظة عادة، وهذه المواد مقاومة للتآكل؛ الذي تسببه الجراثيم، والعفن، والحشرات.

وتستخدم هذه الأرضية في بعض المنازل، وكذلك في أعمال الديكور.

طرق العناية بالأرضيات الخشبية

أولا: الوقاية

- الأتربة، والحبيبات الرملية أعداء الرضيات الخشبية، فهي تعمل بمثابة الصنفرة التي تزيل الزوائد من على الأسطح، وتُحدِثُ خدوشًا؛ لذا ينبغي وضع سجاجيدَ صغيرة عند مدخل كل غرفة.
- المياه، والسوائل تراكمها على الخشب يؤدي إلى تخللها للطبقات الداخلية، ثم تآكل الخشب، وتجمع الحشرات بداخله، فلابد من تجفيف الأرضية سريعًا عند انسكاب أي سائل.
- المنظفات المركزة تضر بطبقة الورنيش السطحي.
- الأثاث، وجره على الأرض يؤدي إلى حدوث الخدوش بالخشب، لذا ينبغي حمله عند نقله من مكان لآخر.
- الشمس، وأشعتها المباشرة تغير من لون الأرضيات، فالستائر هنا هي الحل المثالى لمنع الأشعة الضارة.

ثانيًا: العناية اليومية

- الكنس اليومي للأرضيات بمكانسَ ناعمة غير حادة.
- استخدام ممسحة قطنية للتنظيف.

ثالثًا:- لمزيد من العناية بالأرضية الخشب

- استخدام الممسحة المبللة بالماء بعد عصرها جيّدًا، وإضافة مادة منظفة إذا كان الخشب مُعالَجًا بالمواد العازلة.
- **ويمكنك التأكّد من ذلك بعمل اختبار بسيط**

ضعي ١/ ٤ كوب شاي من الماء على قطعة أرض خشبية، فإن تشربتها الأرض بسرعة، وظهرت بقعة قاتمة مكانها، تكون الأرضية ليست بها المادة العازلة، وإن تشربتها ببطء؛ فهذا دليل علي أنها كانت معالجة، وحدث بها بعض التلف، أما إن لم تتشرب أي جزء من الماء؛ فهذا دليل على أنها معالجة جيدًا بالمواد العازلة، ويصلح معها المسح بالماء.

- الخل منظف فعال، يزيل البقع، والزيوت، والشحوم، ولا يضر الخشب
- إزالة البقع على حَسْب نوعها، فمنها:

١- **بقع الماء:-** ينظف المكان الذي انسكب عليه الماء بلف فولاذي (سلك)، ثم إعادة وضع الشمع عليه، أما إذا كانت البقعة شديدة؛ يستخدم ورق الصنفرة، ثم تُحكُّ بالسلك، أو منظف الأرضيات، ثم تُجَفَّفُ الأرضية، ويُعادُ دهنها.

٢- **حروق السجائر:-** إذا لم تكن شديدة؛ يستخدم سلك التنظيف مع الماء، والصابون.

٣- **علامات الأحذية:-** تُحكُّ جيدًا بسلك التنظيف، ومنظف الأرضيات، ثم تُجفَّفُ الأرضية، ويُعَادُ دهنها بالورنيش.

٤- **بقع الحبر:-** تنظيف بالسلك، ومنظف الأرضيات، أما في البقعة الشديدة تُستخدم الصنفرة، والسلك، والمنظف مع إعادة وضع الشمع، والدهان، ومع البقع العنيدة يَحْسُنُ استبدال هذا الجزء.

٥- العلكة (اللبان):- نضع عليه كيسًا به قطعة ثلج حتى يتشقق ثم نضع حوله المنظف، وننزعه بسهولة.

٦-الكحوليَّات:- يُحك مكان البقعة بسائل، أو معجون شمعي.

وقد تحدث تشققات في الأرضية الخشبية؛ بسبب تغير الفصول، فالأرضيات الخشبية معرضة للتمدد، والانكماش في الصيف والشتاء، مثل أي نوع خشب؛ بفقدها للرطوبة، أو بامتصاصها، وهذا التأرجح يعرضها للتشقُّق، والتلف، ولعلاج هذه المشكلة نستخدم:

١- الشمع السائل.

٢- مسحوق صابوني.

٣- بودرة الطلق (Talcum) أو الكربون الأسود عند أماكن التشقق، أو وضع معجون يشبه لون الخشب.

وللحفاظ على خشب الأرضية، يجب أن يُدهَن بطبقة من البلاستيك السائل، ويجب عدم استعمال مواد خادشة في تنظيفه، كما يجب عدم استعمال الماء في تنظيفه إلا للأنواع المدهونة بطبقة من البلاستك.

طريقـة عمل ورنيش الأرضيـات :-

١- شمع اسكندراني ١٥٪

٢- زيت تربنتينا ٨٥٪

٣- صبغات (حَسْب الطلب)

الأرضيـة المطـاطيـة :-

و هي عبارة عن رقائقَ من المطاط ملصقة على طبقة من القماش، والخيش، ويوجد منه ألوان، وأشكال، وزخارفُ مختلفة، وقد نجده على هيئة بلاط مطّاطي، ومن مميزاته:-

١ - يتحمل الاستعمال الشديد .

٢ - يقلل من الضوضاء؛ لقدرته على امتصاص الصوت.

٣ - متين، ولا يتأثر بالمشي.

٤ -سهل التنظيف، ويدوم لفترة طويلة .

طرق تنظيفه ، والعناية به :-

يوضع المطاط في مكان يكثر فيه المرور؛ لأنه إذا تُرِكَ بدون استعمال؛ تعرَّضَ للجفاف، وينظف بالماء، والصابون، ويشطف، ويجفف، ويجب تجنب المواد الخادشة، والمواد القلوية في تنظيفه.

الأرضية الفلين :-

يُشكَّل الفلين على هيئة قوالب (بلاط) بالضغط، والحرارة، ويتراوح سمكه (بين ١ / ٢، و١ سم)، ويستعمل في غرف المكاتب، والممرات، والحمامات، ويمتاز بأنه يمنع الانزلاق، وهو مريح جدًا أثناء السير عليه، ومعتدل من حيث الرطوبة، والحرارة، ويدوم لفترة طويلة.

تظيف الأرضية الفلين :-

لابد أن يكنس باستمرار، ويلمع بالدهان الشمعي؛ وذلك لمنع امتصاص البقع مع تجنب استعمال القلويات في تنظيفه.

الأرضية الرُخامية :-

- وهي تمتاز بالنعومة، والصلابة، والرقي.

تنظيف الرخام :-

لابد أن يُحفظ نظيفًا باستمرار، وينظف بالماء والصابون مع استعمال [illegible] ناعمة، ولا يترك الرخام مبللًا؛ لأن ذلك يذهب رونقه، لذلك يجب تجفيفه بعد التنظيف مع عدم استخدام المواد الحامضية؛ لأنها تذيب الرخام، ويجب أن تزال البقع في حال حدوثها؛ حتى لا

تثبت، وتشوِّه مظهره، ويمكن إزالة البقع بنثر الملح ومسح البقعة بخفة؛ حتى لا يختفي الدهان، أو قشرة من الرخام، ثم اغسليه بالماء، والصابون.

ولإضافة رائحة جميلة لأرضية الرخام، امسحي الأرضية بماء مخلوط به قطرات من العطر، أو دهن العود، وامسحي بها الرخام.

الجـــدران (الحـــوائـــط):-

تؤثر ألوان دهانات الجدران على مظهر المنزل ككل، فإن طُلِيَتْ جدران الغرف بلون فاتح؛ ظهرت أكثر اتساعًا، وإنارة، والعكس صحيح، وهناك اللون الدافئ ما بين الفاتح، والقاتم، وهو يضفي إحساسًا بالبهجة، والسرور، فاتساع المنزل يُحدَّد من خلال دهان الحائط باللون الهادئ، الفاتح، فهي أنجح الخلفيات للمنزل؛ لأنها تُظهر الأثاث بكل ألوانه، وتريح النفس، وتكمن مشكلة ألوان الحائط الفاتحة في ظهور أي قذارة على الحائط بشكل يشوِّه المظهر الجمالي، فهي تحتاج من ربة المنزل إلى عناية، ونظافة دورية قبل أن تؤثر على المظهر العام ككل.

وقبل أن نوضح أساليب تنظيف الجدران، والتخلص من أهم البقع، لابد أولًا من أن نتعرف على نوع الدهان، ومكوناته، وبالتالي الطريقة الصحيحة لتنظيفه دون الإضرار به.

أنواع دهانات الحائط

تُغطَّى الجدران بأساليبَ، وطرقٍ مختلفة، أقدمها الطراشة والدهان الزيتي، وبعدها ظهر الأملشن (بلاط صيني)، والرخام، والسيراميك في الحمام، والمطبخ، والجرانيت، وغيرها.

وهذه التغطية -بالإضافة إلى مظهرها الجميل- تحافظ على نظافة الجدران، ومن أنواع الدهانات المنتشرة.

١ - الطراشة (الجير)

والأساس في هذا الدهان هو الجير المطفي الذي يُضاف إليه الماء، والملح، والشبة، واللون المرغوب، وهذا الدهان رخيص الثمن، ويستعمل في الأماكن الرطبة؛ لأنه يتحمل الرطوبة، وقد تجده في المناور، والوجهات.

طرق تنظيفه :

يُنظَّفُ بإزاله الأتربه أولًا بأول، وفى حالة ظهور بقع من أي نوع حذاري أن يُغسل بالماء، فالأفضل طلاؤه كل عام، أو إثنين، وذلك بإزالة طبقة الطلاء القديمة، وإضافة طبقة أخرى.

٢ -الدهان الزيتي

هناك نوعان من الدهان الزيتي(اللامع، والمطفي)، ويتكون الدهان الزيتي من الزنك + الزيت المصلى + زيت التربنتينا + اللون المطلوب، ويمتاز الدهان الزيتي باللآتي:

- القدرة العالية على تحمل الرطوبة.
- ولأنه يدهن عدة طبقات؛ فإنه يخفي جميع العيوب الموجودة بالجدران.
- لا ينفصل أبدًا عن الحائط، إضافة إلي ثبات لونه.

والأهم هي (البِطَانة) فكلما كانتِ البطانة قوية، ومتينة؛ كان الدهان الزيتي خاليًا من شوائب الجدران.

تنظيف الدهان الزيتي

١ - إزالة الغبار عن الحائط بشكل دوري، وغسل الحائط بالماء، والصابون، ثم شطفه.

٢ - ولتنظيف الحائط من الغبار؛ لُفّي قطعة من القماش على المكنسة.

٣- لإزالة بقع الطعام، والطباشير؛ يمكنك عمل عجينه من: (سائل منظف + دقيق ذرة)، واتركيها حتى تجف، ثم أزيليها، وإن لم تزل؛ كرري العمليّة.

٤ - لتنظيف الحائط من بقع الدهان يمكن مسح الحائط بفوطة مبلّلة بالتنر.

٥ - للتخلص من الألوان الشمعيّة – ألوان الرسم الخاصة بالأطفال– امسحيها بفوطة مبللة، ومغموسة في بيكربونات الصودا- الخاصة بالخبز- ونظفيها جيّدًا.

تحذيــرات:

احذري الدهان الزيتي القديم

مع التقدم العلمي، ونداء منظمة الصحة العالمية بالحد من التلوث، ومع علم معظم الناس بما يحتويه الدهان الزيتي القديم من الرصاص السام، إلا أن البعض الأخر لا يعرف خطورة هذا الدهان، وخطورة التعامل معه سواء تنظيفه، أو خدشه، أو قشوره التي تتساقط من الحائط مع مرور الزمن، ولكن تكمن الداهية الكبري في محاولة تقشيره بالسنفرة من دون مختصين.

والدهان الزيتي القديم هو دهان رصاصي، يتكون من صباغ - الرصاص -، وزيت بذرة الكتّان، ومادة مزيبة، وكان الهدف الأساسي من الرصاص هو قدرته الفائقة على الإخفاء، وقد يتساقط الدهان المتقشر من المباني القديمة على شكل شرائحَ كبيرة تسبب تسممًا لكل أفراد المنزل، وخصوصًا الأطفال، وقد يسمم الغبار المترسب على الطعام من تقشير الحائط؛ فيسبب الموت البطيء.

فإذا كنت ستقدمين على أعمال تجميلية في منزلك القديم، ولا علم لكِ بالمواد المستخدمة في طلائه، تأكّدي أوّلًا من قبل المتخصصين أن الدهان لا يحتوي على الرصاص.

احذري رائحة دهان اللاتكس

- إذا كانت رائحة الدهان اللاتكس كريهة؛ فنهاك نمو حيوي به قد يضر بصحتك.

دهان الأملشن (البلاستيكي)

- ويتكون من مواد بلاستيكية، ومن خواصه أنه:

١ - غير لامع مثل الزيتي، لكنه يشكل طبقة جميلة من الطلاء.

٢ - يتحمل الغسيل بالماء، والصابون.

٣ - لا يتأثر بالأحماض، ويدوم مدة طويلة دون أن يتأثر.

٤ - سريع الجفاف، ولا رائحة له.

٥ - اقتصادي، وقليل التكاليف.

تنظيف الدهان البلاستيكي:

١ - يُزال الغبار -بفوطة حول المكنسة- من أعلى لأسفل.

٢ - يغسل من وقت لآخر بالماء، والصابون.

٣ - لا تستعملي مواد خادشة كالليفة القاسية، والسلك الألومنيوم.

٤ - استعمال الأحماض، والقلويّات يساعد على إزالة الدهان.

٥ - إزالة البقع في الدهان البلاستيكي بنفس الطريقة في الدهان الزيتي.

ملاحظة:-

قد يُشوِّه دقُّ المسامير الخطأ الجدران، ومهما كانت نظيفة؛ فإنها تبدو كالحة من التشوه بمكان المسامير، ولذلك يمكنك تغطية مكان المسمار في الحائط بأن تضعي قطعة صابون رائب - لين - من نفس لون الدهان داخل ثقب المسمار، فلن تُلاحَظ أبدًا بعد أن تجف، وكأن الحائط لم يحدث به أي دقّ.

عندما تقومين بدق مسمار في الحائط، دقي المسمار في قطعة كرتون أوّلًا، ثم انزعي الكرتون قبل آخر طرقة على المسمار.

ورق الحائط:

أصبح ورق الحائط وسيلة ناجحة لإعطاء المنزل صفة جمالية، جذابة، وجوًّا مألوفًا، وهو يضفي على المنزل جوًّا من الحيوية، ويساهم في إبراز صفة التجانس بين الديكور، والأثاث، ثم إن لكل غرفة لونًا مختلفًا، وزخارفَ مختلفة.

تنظيفه:

١- يُزال الغبار عنه يوميًا.

٢- تغسل الأنواع البلاستيكية منه بالماء، والصابون، وتشطف جيدًا، وتُجفَّف بفوطة جافة.

الحوائط المغطاة بـ..

١- المرايــا

وفي حالة المرايا تكون الماء هو المنظف الوحيد، وبعدها تُجفَّف المرايا بفوطة ناعمة، ويمكن أن تكون فوطة من الجينز، فالجينز لا يترك وبره على المرآة، أما البقع فتُنظَّف بماء مضاف إليه كحول، ثم تجفف ببعض ورق الجرائد المُندَّى بالماء.

٢- الرخــام

لابد أن تُحفظ نظيفة باستمرار، وذلك بغسلها بالماء، والصابون مع استخدام ليفة ناعمة، ولابد من تجفيفها بسرعة لأن الماء يُخفي رونق الرخام؛ لذلك يجب تجفيفه جيدًا، مع تجنب استعمال المواد الحامضية؛ لأنها تذيب الرخام، أما البقع فلابد أن تُزال فور وقوعها؛ حتى لا تثبت به، وتشوهه.

٣- الصــور، واللوحــات

- **ويُراعى الآتي عند تعليق اللوحات:-**

١- يجب ألا تعلق في مكان رطب؛ لأنه يعمل على نمو العفن، وإتلاف اللوحة في وقت قياسي، أما إن اضطرتِ الظروف لذلك فثبت في الحافة السفلى قطعتين من المطاط.

٢- تُوضع في مكان يَسهُلُ الوصول إليه دون الإضرار بالأثاث؛ حتى تتمكني من تنظيفها من وقت لآخر.

٣- التأكد من متانة الدُّبارة، حتى لا تسقط الصورة بعد ذلك، وتُحدِثُ أضرارًا بالأثاث، وخصوصا الصور واللوحات الكبيرة.

- **تنظيف الصور**

١- يزال الغبار من وقت لآخر خلف اللوحات، ويمكن شفطه بالمكنسة.

٢- يُنظَّف الإطار على حَسْب نوعه، فإن كان من الخشب؛ نُظِّفَ بإزالة الغبار، ثم يُغسل بالماء الدافئ، وإن كان مدهونًا؛ نُظِّفَ بالزيت، والصابون، ويُجفَّفُ بعد أن يشطف بالماء، أما إن كان الإطار معدنيًا؛ فينظف بمادة صقل النحاس، أو بالبنزين، أو الكيروسين، أمّا إن كان الإطار ذهبيًا؛ فينظف كالآتي:-

- يمسح بقطعة من الجلد مبللة بالماء، ثم يجفف بفوطة ناعمة.
- تنظف البقع بماء البصل، باستعمال فوطة ناعمة، ثم يُجفَّف، ويُلمَّع بقطعة جلد، أو فوطة.

تحضير ماء البصل المعد لتنظيف إطار اللوحات:-

- تُغلَى بصلة مع لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة.
- يُصفَّى السائل من البصل، ويُبرَّدُ، ويُستخدم بعدها.

تنظيف اللوحات الزيتية:-

١- يزال الغبار بالمكنسة،أو بفوطة مبللة.

٢- تلمّع بقطعة ناعمة من الجلد.

٣- ينظّف الإطار على حسب نوعه.

ملاحظة :-

- فى الغرف الكبيرة تستخدم الصور الكبيرة ذات الإطار العريض المزخرف.
- فى الغرف الصغيرة تستخدم الصور الصغيرة بجوار بعضها، وتُترَك باقي الحوائط فارغة؛ للإحساس بالاتساع.
- اللوحات الزيتية تناسبها إطارات خشبية مزخرفة.
- اللوحات الحديثة تناسبها إطارات ألومنيوم غير مزخرفة.
- تعليق الصور على ارتفاع يوازي مستوى النظر للجالس.
- عند تعليق صور مختلفة في الحجم يُراعى أن تكون قاعدتها على خط واحد.

النوافذ :-

- **تختلف النوافذ حَسْب نوع كل منها، فتستعمل فيها خامات عديدة أهمها:-**

الزجاج :-

والزجاج له أنواع كثيرة (شفاف أبيض ، ملوّن، مصنفر، مضلّع)، ويستعمل النوع الأول، والثاني للنوافذ الخارجية، أمّا الثالث، والرابع فللنوافذ الداخلية كالحمّام، والمطبخ. ويدخل في صناعة النوافذ الخشب، والحديد، والبلاستيك، والألومنيوم.

ومن أنواع النوافذ

١- **نوافذ عادية**: و هي الشكل المتعارف عليه تتكون من (درف) مقسمة إلى مربعات، أو مستطيلات بينها ألواح زجاجية، ولها أكثر من تصميم، وتُصنَّع (الدرف) - عادة- من خشب السويد، وتكون هذه الشبابيك إما بدرفتين، أو أكثر.

٢- **نوافذ منزلقة**: وهذا النوع هو المنتشر حاليًا، و هو عباره عن لوح زجاجي، وإطار من السلك، توضع في إطار مفرغ من الألومنيوم، وتنزلق بداخله بسهولة داخل مجارٍ علوية، وسفلية، وجانبية من نفس نوع الألومنيوم.

- ويمكن أن تُعدِّي -بنفسك- سائلًا لتنظيف الزجاج.

المكوّنـات

١- ماء ٥٠٪ ٢ - خل ٢٤٪ ٣- نشادر ٢٪ ٤- كحول أحمر ٢٤٪

٥- ألوان صناعية ورائحة.

طريقة التحضير

تـُمزَج المقـادير في إنـاء مـن الـصلب الغـير قابـل للـصدأ، وتُقلَّـب جيّـدًا، ثـم تُعبَّـأ في (زجاجات برشاش)، وتستخدم عند التنظيف.

عند تنظيف الأسطح الزجاجة والمرايا

١- احرصي عند تنظيف الزجاج الخاص بالنوافذ ألا تُنظَّف في جـو ممطـر، أو مـشمس؛ لأن الشمس سوف تجفف الزجاج بسرعة، ولن تتمكني من إزالة البقع، والخدوش.

٢-لابد من مسح الزجاج بفوطة جافة في البداية؛ حتى يُزال الغبارعند التنظيـف، ولا يُكـوِّن طبقات من الطين.

٣- عند مسح الزجاج لابد أن تكون الفوطـة مـن القطـن، أو الجينـز، ولا تـدخل فيهـا أليـاف صناعية.

٤- إن لم تتمكّني مـن عمـل سـائل لتنظيـف الزجـاج؛ يمكنـك مـسح الزجـاج بالمـاء النظيـف المضاف إليه نصف كوب خل.

٥- معجون الأسنان حلٌّ رائعٌ لإزالة الخدوش من الزجاج.

٦- يمكن دلك بعض البقع المجهولة بقشر الليمون.

٧- لزجاج برّاق لامع؛ يمكنك إضافة ملعقة نشادر، أو بيكربونات صودا -الخاصة بـالخبز- إلى جالون الماء المستخدم في التنظيف.

٨- أمّا الأسطح الزجاجية الخاصة بالمنضدة تُدلّك بنصف ليمونة، ثم تجفف بورقة جرائد قديمة، مبلّلة بقليلٍ من الماء.

٩- عند تنظيف الزجاج ينظّف بشكلٍ عامودي من خارج الشُّباك، وأفقي من الداخل؛ حتى تعلمي مدى نظافة الزجاج.

١٠- سائل تنظيف الزجاج خاص بكل أنواع الزجاج في المنزل، ليس فقط النوافذ، فهو جيّد لزجاج السيّارة، و(النيش)، والمرايا، والأسطح الزجاجية للمنضدة، وغيرها.

١١- ورق الجرائد القديم رائع في تجفيف الزجاج بعد التنظيف.

تنظيف حواف النوافذ

قد لا تتمكن معظم ربات البيوت من تنظيف حواف النوافذ؛ نظرًا لقرب الحواف ببعضها، ولذلك يمكنكِ قص اسفنجة بحجم قرب الحواف ببعضها، واستعمالها بكل سهولة.

تنظيف الشيش

هناك فُرَشٌ خاصة بتنظيف الشيش؛ لأنه أكثر مكان يتجمع فيه الغبار، ويتراكم عليه، لكنها طريقة مرهقة؛ ولذلك يمكنكِ ارتداء زوجين من الجوارب الصوفية، أو القديمة لديك، واحضري وعاءً به ماء + صابون، وامسكي الشيش بين يديك، وامسحي باليد المبللة وجففي باليد الأخرى إلى أن تنتهي، وحتى يسهل عليك التنظيف؛ يجب عليك إزالة الغبار أولًا.

تنظيف الأبواب

الأبواب متعدِّدة الأشكال، والخامات تبعًا للغرض منها، وغالبًا ماتكون من الخشب، ويجب أن تكون ذات مساحة مناسبة بحيث يدخل الأثاث بسهولة ويخرج بسهولة، وتختلف الأبوابِ عن بعضها من مكان لآخر، فالخارجي غير الداخلي، غير باب الحمام، والمطبخ، وأنا أختلف مع الآخرين في أهمية باب المطبخ، حيث إنه أهم أبواب الشقة، ولابدأن يكون جيدًا؛ حتى لاتتسلل إليه الحشرات، ولابد من وجوده، وقد تكون الأبواب الداخلية قطعة واحدة، وتُصنَّع عادة من خشب البلوط، ويَحسُن الحفاظ على لونها الطبيعي، أما خشب السويد، فإنه يُدهَن بالدهان الزيتي بألوان مختلفة، أما الأبواب الخارجية فلابد أن تكون مساحتها كافية لإدخال كافة أنواع، وأحجام الأثاث، وقد يدخل في صناعتها –الأبواب- الزجاج المعتم الخشن الملمس؛ للسماح بدخول كمية من الضوء إلى المنزل، ولابد أن تصنع الأبواب الخارجية من خشب جيد، يتحمل العوامل الجوية، ويتسم بحسن المظهر، وقد يصنع من الحديد، أو الألومنيوم مع الزجاج، والأبواب أنواع كثيرة منها:

١- الأبواب المنزلقة.

٢- أبواب حديدية.

٣- أبواب مروحة.

٤- الأبواب الأكورديون.

٥- أبواب ألومنيوم مع الزجاج.

٦- أبواب سد.

وتفتح الأبواب الخارجية، وتغلق بواسطة مقابض خاصة، إمّا عادية، أو بالريموت كنترول، أو توماتيك، وأخيرًا ببصمة الصوت.

تنظيف الأبواب

- **الأبواب الخارجية**

إن تنظيف الأبواب الخارجية يجعل المنزل كله يبدو نظيفًا، وتُنظَّف بمسح الباب من أوله لآخره بقطعة مبللة بالصابون، ثم الماء، ولا تنسي تنظيف الحواف العُليا، والجانبية حيث تتجمع الأتربة عليها.

أما الأبواب البيضاء لا تحتاج للصابون، من الممكن مسحها بماء به بصل مغلي، ومُصفّى من البصل، وبعد أن يبرد الماء يمسح به الباب.

الأبواب الخشبية يَحسُن أن تمسح بسائل تنظيف الأثاث الخشبي.

- **الأبواب الداخلية**

بقطعة قماش مبللة بالماء، والصابون، ومطهّر، وامسحي الباب بكل سهولة، ثم امسحي الباب بفوطة مبللة بالماء، وجففيه بفوطة جافة.

لمنع صدأ الأبواب: عليك القيام بطلاء المفصلات بطبقة كثيفة من الفازلين، أو الشحم.

ملاحظة

عند تنظيف الأبواب ينظّف كل باب تبعًا للخامة المصنوع منها، ونوع الدهان، ويُراعى عدم استعمال مواد خادشة، أو كيماوية أثناء التنظيف، وإزالة البقع عنها حال حدوثها.

تنظيف مقابض الأبواب:-

في دراسة أُجرِيَتْ على مقابض الأبواب وُجِدَ أن بها عددًا لاحصر له من الجراثيم، وخصوصًا في أماكن العمل، والأماكن العامة، ومقابض أبواب الحمام، وكل هذه الجراثيم

تنتقل بشكل تلقائي ليديكَ، وكنت تظن أنَّكَ قد طهرتَها من قبل داخل الحمام، وبعدها أمسكت بمقبض الحمام فانتهى غسلها، ولذلك لابد من غسل المقابض، وتطهيرها بالمطهر.

وتنظيف المقابض كالآتي:-

١ - يُفضَّل أن تَستعمِل مناديلَ معقمة دائمًا وأنت خارج المنزل.

٢- أما في منزلك، فاحرص على أن تكون المقابض نحاسية؛ فلقد أثبتتِ الدراسات أن جرثومة(MRSA) لا تستطيع البقاء على المقابض النحاسية.

٣- لتنظيف المقابض النحاسية، والنُّحاس الأصفر تُوضَع ملعقة خل مع ملح على فوطة مبللة، وتُلمَّع المقابض بالفوطة، أما الألومنيوم فتُلمَّع بصابون سائل، و(ليفه) + ديتول، أو أي مطهر.

تنظيف أثاث الحديقة

يُزال الغبار من كرسي الحديقة بواسطة المكنسة الكهربية، ويُزال التراب بواسطة ماء مضاف إليه ملعقة نشادر، وبَلِلِ الفوطة في المحلول، وامسحِ الأثاث، أما الثنايا الضيقة فتُطهَّر بنفس المحلول، ولكن بفرشاة صغيرة تصل لهذه الأماكن، مثل فرشاة أسنان قديمة، وتُترك لتجف بعدها.

ولإزالةٍ أسهلَ للغبار؛ قومي برش فرشة الكنس بمُلمِّع الأثاث المفضل لك، فسوف يساعد على تجميع التراب، وللمحافظة على أثاث الحديقة من براز الحشرات كالذباب، وغيره لابد من التخلص من الحشرات بالطريقة السليمة لكل حشرة، والتخلص من ورق الأشجار المتساقط، والمتعفّن.

كماليات المنزل، وطرق العناية بها (نباتات / فازات / تحف / نجف / أباجورات)

تلعب الكماليات دورًا مُهمًّا في ديكور المنزل، فهي تعطى المنزل حيوية، وحركة مثل الأزهار، والنباتات، كما أنها تُضفي على المنزل جمالًا يبرز شخصية صاحبه من خلال الترتيب المتوازن الذي يحدد شخصية صاحبه المتوازن، وليس هذا فحسب، لكن التوزيع الفوضوي - أيضًا- يبرز شخصية صاحبه المبدع، فهي تُضفي الذوق الخاص لصاحب المنزل، ولتوزيع الكماليات في المنزل أصول منها:

١- عدم الإفراط في استخدم الكماليات.

٢- اختيارها حَسْب ذوق صاحبها.

٣- متعددة الأسعار، ولابد أن تناسب ميزانية الأسرة.

٤- ليس بها موضة محددة؛ فمن الممكن ربط القديم بالحديث.

أنواع الكماليات والنباتات، والزهور الصناعية

أ- بالنسبة للزهور الصناعية:

يتجمع الغبار عليها مع الوقت مما يغير لونها، وورنقها؛ ولذلك تُنظَّف بسهولة عن طريق تعريضها لبخار الماء المنبعث من ماء مغلي، ثم تُرشُّ بعد ذلك بمثبت الشعر، ولكن قبل هذا كله لابد من التخلّص من الغبار بالمكنسة الكهربائية، أو بوضعها في كيس ورقي مع بعض الملح، وتُرجُّ؛ فالملح يمتص الغبار.

ب- أما الزهور الطبيعية:

للحفاظ على الزهور الطبيعية لأكثر وقت ممكن ينصح خبراء الزراعة بوضع ماء -تم غليه مسبقًا- في الزهرية؛ للتخلص من الكلور الذي يضر الورد، وبذلك تظل الزهور لعدة

أيام ناضرة، وتُغيَّر الماء من وقت لآخر، وتُضاف معلقة سكر، أو قطعة فحم، أوقرص اسبرين إلى الماء؛ لإنعاش الزهور، أو يُضاف النشا لمنع ذبولها.

ج- النباتات:

يحب معظم الناس أن يضعوا نباتات في منازلهم طوال السنة، ولا يُمثِّل ذلك مشكلة طالما حُفِظَ التراب خاليًا من الأوراق المتعلّقة، وهناك طرق صحيحية للعناية بالنباتات؛ فهي كائن حي مثل العصافير، والسمك، والحيوانات الأليفة، فحياة النبات أمانة في عنقك؛ فلا تقدمي على هذه الخطوة إلا بعد معرفتكِ بهذه النباتات، وطرق رعايتها، وكل نبات يختلف عن الآخر من حيث الغذاء، والسماد، وتعرضه للشمس، وكثير من ربات البيوت يجهلن طريقة العناية بالنبات، منهن من ترويه أكثر من اللازم؛ فيتسرب الماء من الفخار إلى السجاد، ويُكَوِّنُ العفن، وهنا يصبح النبات سببًا في إضرار المنزل بدلًا من تجميله، ومنهن من تهمله، فيذبل، ويموت؛ ولذلك عليكِ الآتي:

الطرق الصحيحة للعناية بالنباتات المنزلية

١- أفضل طريقة لريِّ النبات تكون بمياه درجة حرارتها عادية؛ لأن الماء البارد يضر النبات جدًا، والأفضل أن يُترك الماء لساعات؛ كي يتخلص من الكلور الذي يضر النبات.

٢- ماء سلق البيض، وقشر البيض -عندما يطحن- يُعد سمادًا طبيعيًّا للنبات، وكذلك المياه الغازية مثل سفن أب (7up) بعد أن تنتهي نسبة الصودا منها؛ فهي تنعش النبات.

٣- النبات المعلق يتم تعريضه للشمس في بداية النمو، ولفترة قصيرة؛ فهو يساعد على سرعة نموه.

٤- لعلاج ذبول النبات؛ يتم تغطيته بكيس من البلاستيك على النحو الذي يُستعمل في الصوبات الزراعية، وذلك لعدة أيام، وسوف يبدأ النبات بالعودة للحياة مرة أخرى.

ملحوظة:

قشر البيض المطحون ليس مفيد للنبات فحسب، ولكن يمكن إضافته ضمن وجبة طيور الزينة التي تُربَّى في المنزل.

لمنع وصول الجراثيم للنبات؛ يمكنك وضع فص ثوم إلى النبات؛ فالجراثيم تبتعد عن أي مكان يوجد به ثوم، وكلما ذَبُل غُيِّرَ بفص ثوم آخر.

يجب التخلص من شجرة عيد الميلاد الطبيعية؛ لأنها تُقطَع قبل العيد بفترة، مما يسمح بنمو العفن فيها، ويمكن استبدالها بالشجرة الصناعية.

ولإضفاء رائحة عطرة بالمنزل؛ يمكنك مسح النبات بفوطة مبللة بالماء، وأي زيت عطري مفضل لديك.

النجف:

النجف، والأثريات يتم مسحها بقطعة قماش مبللة بماء دافئ مع إضافة ملعقتي خل + سبرتو، ولو كان النجف زجاجًا كريستاليًا؛ سوف يعود له البريق مرة أخرى.

الشموع:

تُنظَّف الشمعدان بحَسْب خامتها، وإن كانتِ الأغلبية منها من النحاس الأصفر، أما الشموع فلكي تستمر مشتعلة مدة أطول؛ توضع في (الفريزر) ثلاث ساعات قبل إشعالها.

الفاز، أو المزهرية:

توجد أنواع كثيرة بأشكال مختلفة، وزخارفَ مختلفة، وأسعارها -أيضًا- متفاوتة، منها اليدوي، ومنها الصناعي.

وكلما كان لون الفازات محايدًا؛ كلما ساعد على إظهار لون الزهور بها، ويُفضَّل أن تكون الفازات بقاعدة مستوية، وفوّهة مُتّسعة، وهناك فازات تستخدم كتحف، وتتعدد ألوانها، وزخارفها، ولابد من الاعتناء بها، ومسحها من الغبار، ومعالجة الخدوش سواء في الفازات الزجاجية، أو الفخّارية، أو النحاسية، ولكل واحدة طريقة تنظيف تبعًا لخامتها.

الفصل الثالث

أنواع الأقمشة، وطرق تنظيفها، والعناية بها، وإزالة أصعب البقع

أنواع الأقمشة، وقابليتها للتنظيف

تتأثّر استجابة الأقمشة للاتساخ، وقابليتها للتنظيف بنوع التركيب النسيجي للقماش، فكما كانت الشعيرات سميكة، وسطحها أملس قلّ احتفاظها بالأتربة، وكلّما زادت نعومة الشعيرات زادت قابليتها للاتساخ مما يعوق تنظيفها، بينما نجد الأنسجة ذات الخيوط المتقاربة تعطي سطحًا ضيق المسام، وبالتالي أكثر مقاومة للاتّساخ، ومما يساعد على ثبات البقع، والأتربة بالأقمشة وجود مواد دهنية، أو زيوت حتى ولو كانت ضئيلة، وتلتصق دقائق الشوائب بالأقمشة بواسطة قوى ميكانيكة، وكهروستاتيكيّة، ولذلك توجد بعض التجهيزات الكميائية للقطن المستخدم في صناعة السجّاد المقاوم للاتساخ بحيث يصبح سطح الشعيرات مقاومًا لالتصاق الأتربة، والشوائب.

أما الاتساخ بالسوائل، فإن الأقمشة المتسخة بالسائل يتبخر فيها السائل، وتبقى القاذورات على الشعيرات، ويختلف ظهور البقعة تبعًا لنوع النسيج، فهناك أقمشة تتعرض للاتساخ، ويكمن الاتساخ بداخلها كالصوف، أما الأقمشة الأكثر لمعانا يظهر الاتساخ عليها، ويحدث نفس الشيء عند مقارنة السجاد، والصوف بالسجّاد القطن، فإن تعرّض الاثنان لنفس نوع، وطبيعة الاتساخ: ففي السجاد الصوف تختفي القاذورات داخل المسام، بينما تترسب على سطح السجاد القطن الذي يبدو متسخا من الوهلة الأولى، ولذلك يعتبر الصوف من أكثر الشعيرات التي تكون أنسجة حاملة للشوائب، وفي نفس الوقت من أحسن الشعيرات التي تخفي الشوائب.

أنواع الأقمشة، واستجابتها للتنظيف

- القطن

وشعرة القطن تتكون أساسًا -كما أثبتتِ التحليلات الكميائية- من مادة السيليلوز التي تتراوح نسبتها في القطن الخام ٩٥٪، والباقي مواد أخرى كالرماد، والبروتين، والشمع، والبكتين، وبعض الصبغات، والمواد السكريّة، والأحماض؛ والسيليلوز هو الذي يعطى للشعر المتانة، والمرونة.

الراحة عند الاستعمال

فالملابس القطنية من الملابس المريحة للجسم؛ إذ لا تسبب أي مضايقات، لأنها تمتص العرق بسرعة من الجسم؛ لأن لها قدرة على امتصاص الرطوبة بخلاف الألياف الصناعية، كالنايلون، والداكرون. والملابس القطنية يمكن استعمالها في الأجواء الحارة، والباردة على السواء بشيء من التحرر في طريقة صنعها، فهناك الملابس الرقيقة التي يمكن استعمالها في الأجواء الحارة، وتريح الجسم، وأيضًا هناك الملابس القطنية الوبرية كالكستور التي تحفظ للجسم حرارته في الأجواء الباردة.

- اتساخ القطن وقابلية للتنظيف

تتسخ الأقمشة القطنية بسهولة، ولكنها تنظف بسهولة؛ لأنها لا تتأثّر بالصابون القلوي، أو درجة الحرارة التي تصل إلى الغليان، أو المواد القلويّة للتبييض، ويساعد على ذلك زيادة متانة القطن عند البلل، مما يساعد الأقمشة على تحمّل الإجهادات التي تتعرض لها أثناء عملية التنظيف، لكن بتكرار عملية التنظيف بمواد التبييض يحدث تلف كيميائي للشعيرات مما يؤدي إلى سرعة التلف الميكانيكي للأقمشة، فالقطن له مقاومة ممتازة للتحلل بالحرارة،

وإذا استمر عند درجة ١٥٠° يصفرّ لونه؛ نتيجة للأكسدة مثل مواد الصباغة، وعلى الرغم من تحمله للغليان؛ فإن استمرار تعرّضه للشمس يؤدّى إلى تلفه، واصفرار لونه.

- **الصوف**

ويعتبر الصوف من أهم الألياف الحيوية، وله خصائص، ومميزات ينفرد بها وحده، فشعرة الصوف تتكوّن أساسًا من البروتين، وهناك طبقة خلويّة في وَسْط الشعيرات الصوف، وباختلاف نوع الصوف تختلف متانة ومرونة الشعرة، وتمتاز شعيرات الصوف باحتوائها على التجعدات التي تساعده على المطاطية العالية التي يمتاز بها، والتي تؤثّر تأثيرًا كبيرًا على مظهر الأقمشة عندما تتعرض للثني، والشدِّ أثناء الاستعمال، كما تساعد هذه الخاصية على أن تكون الأقمشة المصنوعة من الصوف محتوية على كمية كبيرة من الهواء؛ فتعطي هذه الخاصية الدفء أثناء الاستعمال؛ لأن الهواء الموجود داخل الشعيرات يصل كعازل حراري، والصوف يمتص الرطوبة بدرجة عالية جدًا، حيث يمتص العرق دون أن يظهر عليه، أما متانة الصوف فهي ملبس شتوي بالدرجة الأولى، إذ يمتاز بالمطاطية التي تُمكِّنُه من الالتصاق بالجسم، وتُمكِّنُه من استعادة مظهره الطبيعي بعد الغسيل، ويمتاز الصوف بخاصية التلبيد، فهي من أهم الخواص التي ينفرد بها، وهي خاصية طبيعية، فإن شعرة الصوف عند تعرضها لكل من الضغط، والحرارة مع استخدام سائل من الصابون؛ فإن ذلك يؤدى إلى تشابك، وتداخل الشعيرات إلى أن يظهر السطح الكثيف، ويختفي شكل التركيب النسيجي، والصوف -بحكم صفاته، وخصاله- يستعمل في البطاطين، والسجاد، والملابس الشتوية الثقيلة.

اتساخ الصوف، وقابليته للتنظيف:

نتيجة الانكماش، والتلبيد الذين يحدثان في الأقمشة الصوفية، يُفضَّل تنظيف الصوف بدون استخدام الماء، باستثناء بعض الملابس ذات الأصواف المجهزة ضد الانكماش، والتلبيد مثل السويترات، والجوارب، ولذلك يفضّل غسل البطاطين، والسويترات المصنوعة من الصوف باليد، وليس بالغسّالات حتى لا تتعرض للتلبيد، أما معظم الملابس الخارجية الصوفية فيجب معاملتها بالتنظيف الجاف(Dray cleaning)؛ لأنها تقوم بتنظيف الملابس بالمحاليل سريعة التطاير المعروفة بمواد التنظيف الجاف، وهي عبارة عن مذيبات عضوية تذيب المواد الدهنية، فيزول الاتساخ الملتصق بها، وفي حالة عدم التمكن من الغسيل الجاف، فلابد من العناية الفائقة عند غسيل الصوف حتى لا يحدث انكماش، أو تلبيد، فدرجة الحرارة المناسبة ٤٠° درجة، مع مراعاة عدم تعرض الأقمشة للاحتكاك، أي إن الغسيل اليدوي أفضل من الغسالة، ويجب أن تشطف الأقمشة الصوفية عدة مرات، والتخلص من الماء عن طريق الضغط، لا العصر باللي، أما تجفيفها فيحسن ألا تُعلّق على (منشر الغسيل)، ولكن تُفرَد على مسطح حتى تحتفظ بشكلها الطبيعي.

الكتّــان

يزرع الكتان من أجل الحصول على أليافه، وبذوره في آن واحد، ويتكون الكتان من السيليلوز، حيث يمثل ٧٥٪ تقريبًا من الألياف، ويعتبر مقاومًا للحرارة، ورغم ذلك فحرارة الشمس المستمرّة تتلفه؛ فتقلل متانته، وهو موصّل جيد للحرارة، مما يجعله مناسبًا للملابس الصيفية، وملايات السرير المريحة، والتي تعطي ملمسًا باردًا في الصيف، ويتحمّل الكتّان الأحماض المختلفة، ولكنه يتأثر بالأحماض الساخنة المركزة، وللكتان مقاومة جيدة للمحاليل

القلوية، ولا تقل جودته بتكرار غسيله، ويمتاز بلمعة على سطح الأقمشة، ومن عيوبه أنه لا يقاوم التكسيرات، والثني أثناء الاستعمال؛ لذلك لابد من خلط ألياف صناعية معه عند صناعته لمقاومة التجعد.

الكتان وقابليته للتنظيف

الأقمشة الكتانية تشبه الأقمشة القطنية من حيث استجابة، وتحمل التنظيف، إلا أن الكتان أكثر تعرّضًا للتلف الكيميائي، والميكانيكي من القطن رغم أنه يمتاز بدرجة عالية من المتانة تزيد عن متانة القطن.

الحريـر

١ - حرير الفسكوز

كلّنا نعلم أن الحرير الصناعي يفقد نصف متانته عند البلل؛ ولذلك يجب أن يُعطَى عناية أكبر من القطن عند تنظيفه، فتتعرض الأقمشة للاستطالة أثناء التنظيف، مما يعجل بتلفها، فتنكمش أقمشة الحرير الصناعي بعد الغسيل بمقدار كبير، وهو يتحمّل درجة الحرارة العالية، ولابد من تجفيف المواد القلويّة أثناء التنظيف.

٢ - حرير الأسيتيت

يختلف حرير الأسيتيت عن الفسكوز في بعض خصائصه، فنسبة امتصاصه للماء أقل، ودرجة انتفاخ الشعيرات بالماء أقل، ومرونته عند البلل أعلى من حرير الفسكوز، ولذلك يستجيب لعمليات التنظيف بدون مشاكل. لكنه يحتاج إلى غسيل أكثر دقة؛ فهو لا يتحمل درجة الحرارة العالية؛ حيث إنه ينصهر عند درجة حرارة ١٦٠°، أما عند الكي فإن درجة

الحرارة العالية تجعل هناك لمعة عند الوصلات، والثنيات البارزة؛ لذلك يُراعى تخفيف درجة الحرارة.

٣- الحرير الطبيعي

تعتبر دودة القزّ هي المصدر الوحيد الذي يمدنا بالحرير الطبيعي، عن طريق الشرنقة التي تكون على شكل بيضاوي، ويطلق عليه الحرير الخام، وشرنقة دودة القز ذات لون أبيض، أو مصفرّ، وتعتبر مادة الفيبروين هي المادة الأساسية المكوّنة للحرير إذ تبلغ من ٧٠٪ إلى ٨٠٪ من الوزن، ويمتاز الحرير بمتانته، ونعومته، ومرونته، ولمعانه، وهناك خاصية ينفرد بها الحرير الطبيعي، وهي الأزيز الذي يحدث عند احتكاك الحرير ببعضه، كما أن للحرير القدرة على امتصاص الرطوبة، ويستعمل الحرير في صناعة الملابس، والأقمشة الفاخرة مثل القمصان الرجالي، والكرافتات، والإيشاربات، ويُخلَطُ بنسيج آخر فيُكوِّن الكريب، والكريب ستان، والكريب ديشين.

٤ – طرق تنظيف الحرير الطبيعي

عند تنظيف الحرير الطبيعي يُراعى درجة الحرارة المنخفضة، وعدم تعريض الأنسجة لقوى احتكاكية عنيفة، حتى لا تعمل على توبير الخيوط الملساء، أو يغير من تشريب الخيوط، الأمر الذي يُغير من مظهر، ولمعان النسيج إلى حد كبير.

٥ – الجلد، والشمواه

عندما نتكلم عن الملابس الجلدية؛ فنحن نتكلّم عن الأناقة الشتويّة، فكل ذوَّاق في الملبس يجب أن يحمل دولابه قطعة، أو أكثر من الجلد؛ والجلد له أنواع كثيرة، وهناك نوعان؛ الجلد الطبيعي المستخلص من الحيوانات، والجلد الصناعي، والفرق بينهما كبير، والجلد

كالصوف يتميّز بهما فصل واحد من فصول السنة، وهو الشتاء، وخصوصًا الشتاء القارص، ويظهر لنا في (الجاكت)، و (البالطو)، و (التايير) أيضًا.

وتكمن الصعوبة في طريقة غسل الملابس الجلدية، من يُهوِّنُ الأمر يرسلها للتنظيف الجاف، وهذا تصرّف في غاية الخطورة؛ حيث إنه يتسبب في جفاف الجلد، وتشققه، فعلى الأقل أرسليها إلى مكان مخصص لتنظيف الملابس الجلدية.

طريقة تنظيف الملابس الجلدية

١- لقد أثبتت مادة شمع النحل -على هيئة سائل منظّف- فاعلية كبيرة في تنظيف، وتغذية الجلد الطبيعي، وذلك بعد إزالة الغبار من الملابس بفوطة جافّة، ونظفية بعدها بشمع عسل النحل.

٢- يمكنك خلط مزيج من الخل، وزيت بذرة الكتّان -غير صالح للأكل- ثم دلّكي البقعة بهذا المزيج، ثم أزيلي الخل، والزيت من الجلد بقطعة ملابس نظيفة، ولإضافة لمعة إلى الملابس الجلدية؛ نظفيها بقطعة مبلّله بخلّ ساخن، ثم اشطفيه بقطعة أخرى مبللة بماء وصابون.

حماية الملابس الجلدية

١- لا تستخدمي في تنظيفه التنر، أو البنزين.

٢- عند تخزين الملابس الجلدية غطّيها بغطاء، وعلّقيها، واحرصي على تهويتها مرة كل شهر على الأقل، ودلّكيها بـ (بيكربونات الصودا الجافّة).

طريقة تنظيف الملابس الشمواه

كل النساء تعشق الشمواه سواء أكان في صورة ملابس، أو أحذية، أو حتى حقيبة، إلا أنها تقف حائرة تجاه عملية التنظيف، وإزالة البقع الموجودة بها، رغم أنها غاية في البساطة.

١ - قومي بدلك الشمواه بفوطة نظيفة.

٢ - قومي بإزالة البقعة بفرشة الشمواه، ثم امسحيها بقطعة قماش مبلّلة بالخل.

٣- عند ثبات البقعة؛ دلّكيها بالقطعة المبلّلة بالخل.

العناية بالشمواه

١ -تنظيف الشمواه مرة واحدة كل عامين في المكان المخصّص لتنظيفه.

٢ -لا تستخدمي الماء أبدًا في تنظيف الشمواه.

٣-اتبعي نفس الخطوات عند تنظيف الأحذية الشمواه، والحقائب.

طـرق لإزالة البقـع الصعبـة من الملابس، والمفـروشـات

تعتبر إزالة البقع الصعبة من المهام التي تتعرض لها ربّة البيت، وقد تعجز عن إزالتها، مما يضطرها للاستغناء عن هذا الملبس، وقد تنفق الكثير على أقوى المنظّفات؛ لإزالة البقـع رغـم أن الأمر في غاية البساطة، فلا بد من معرفة نوع البقعة، وبالتالي التصدّي لها كما يجب، وقد تناسب المنظّفات نوعًا من الأقمشة، وتتلف أنواعًا أخرى، وللغرابة فإن مطبخك بـه الكثير من المنظّفات التي لا تضرّ القماش.

بقع الـدم

بقعة الدم من البقع السهلة إذا ما تم التخلّص منها فور حدوثها، بقليل من الماء، وقد تزداد المشكلة عند غلي الملابس؛ فتعمل على ثبات البقعة.

أما بقع الدم القديمة

١ - تُنقَع الملابس في ماء مضاف إليه معلقة خل كبيرة إلى لتر ماء، ويضاف إليه باكو (أليسين) من الصيدلية، ويُترك لفترة، ثم تدعك البقعة.

٢- يمكنكِ أن تضعي بعضًا من دواء (peroxide) على قطعة قماش، ويمسح بها على بقعة الدم حتى تزول.

٣- أمّا المفروشات، والأثاث المنجّد فيفضّل وضع القليل من الشامبو الخاص بالشعر على البقعة مع القليل من الماء البارد، ودلّكها بليفة، وتشطف بفوطة مبلّلة.

بقع الحبر

- **أولًا- حبر القلم الجاف**

قد يتسبب القلم الجاف في سَكْبِ الحبر في جيوب القمصان، مما يعوق لبسها مرة أخرى، ولذلك عليك بتغطية بقعة الحبر بالملح بكثافة عندما يكون الحبر رطبًا، ثم أزيلي الملح بالملعقة، وبعدها دلكي البقعة بنصف ليمونة، واغسليها بالماء، والخل. أما عندما يجف الحبر المنسكب، تنقع البقعة في كوب لبن زبادي، أو لبن عادي لمدة ٨ ساعات؛ حتى يعود الحبر إلى صورته الأولى، وبعد أن تَلِين من الزبادي يسهل إزالتها بالماء، والصابون. ويمكن غسلها بالكحول الأبيض، أو (اسبراي) الشعر -المخصص لثبات تسريحة الشعر- ثم قومي بعدها بنقع البقعة في ماء، ومنظف، وتغسل.

- **ثانيًا- القلم الحبر**

أما بقع الحبر السائل على الملابس فيجب دلكها بليمون، وخل، وزيت ذرة، أو أحدى هذه المكونات المتوفّرة لديك، وفركها حتى تختفي البقعة، وإن كانت جافة جدًّا فيجب نقعها في اللبن، أو الكولونيا، ثم تشطف بالماء، والصابون.

- **ثالثًا- القلم الفلوماستر**

أقلام الألوان الفلوماستر يمكن رشّها بمثبت الشعر، وبعدها تغسل بمسحوق، وماء دافئ، وقد تكون مثل هذه البقع على المفروشات في المنزل التي يصعب نقعها كالأنتريه، والستائر المعلقة؛ فلابد من رش البقعة بالـ(اسبري) الخاص بتثبيت تسريحة الشعر، ثم تُدلَّك البقعة بفوطة مبلّلة بالكحول، والليمون، وبعدها مسح البقعة بفوطة أخرى مبلّلة بالماء، وشامبو الشعر.

بقــع الصـدأ

قد تُكوِّن مشابك الغسيل بعض نقط من الصدأ على الملابس أثناء نشرها، فتُفرك بقع الصدأ بنصف ليمونه مع الملح، أو حامض السيتريك -من الصيدلية- مع الملح حتى تختفي البقعة شيئا فشيئًا، ومن الممكن دلكها بقطعة طماطم، وفرك البقعة جيدًا، وبعدها الغسيل بالماء والصابون.

بقع مستحضـرات التجميل

إن معظم بقع الماكياج سهلة في إزالتها، ويمكن إزالتها بصابون التواليت؛ لما له من قدرة فائقة على إزالة الدهون، وإن تعثَّر الأمر عليك من بقع أحمر الشفاه، أو كريم الأساس؛ فعليك برشّ البقعة بالكحول الأبيض، أو المنظّف الزجاجي، ودلكها حتى تزول، أما بقع المسكرا فقد تكون صعبة في إزالتها، ولذلك يجب أن تنقع في كوب به مسحوق غسيل بيولوجي، أو سائل تنظيف الصحون لساعات، ثم تغسل بالماء، والمسحوق العادي، أما بقع أحمر الشفاه على فوط السفره؛ يمكن وضع قليل من الفازلين على البقعة، وبعد ذلك غسلها بالماء، والصابون.

بقع القهوة، الشاي، الشيكولاته، الكاكاو.

- بقـع الشاي، والقهـوة

كلما أسرعت في إسعافها بالماء البارد حتى تتحلل البقعة، كان أفضل، وخصوصًا الملابس القطنيّة، والملابس الكتّانيّة؛ لأنها من الأقمشة العنيدة في التنظيف لمثل هذه البقع، وإن لم تكتشفيها إلا بعد ثباتها؛ فعليك نقعها في الجلسرين لمدة عشر ساعات، أما الصوف، والحرير يمكن إزالة البقعة بنقعها في ماء الأوكسجين، ولا تستخدمي المبيضات إلا في الضروري، وعندما يكون لون القماش أبيضَ فقط، وفي حالة انسكاب الشاي، والقهوة على السجاد؛ عليك إسعافها بزجاجة مياه غازية (صودا) ترش عليها فتختفي البقعة في الحال، ومن الممكن استخدام ماء الصودا على الأقمشة، وخصوصًا القطنية في حال انسكاب القهوة أو الشاي في الحال، فهي تعمل على عدم تثبيت البقعة، وفورانها.

- بقع الشيكولاته، والكاكاو

ويتم إزالتها بالماء مع البوراكس، أما إذا كانتِ البقعة عنيدة؛ يمكنك التخلّص منها بفوطة نظيفة مُبلّلة بالبنزين، ثم دلكها بالماء الفاتر مع مسحوق الغسيل، أو سائل غسيل مركز عالي الجودة، وبعد ذلك تغسل كالمعتاد، أما بقع الشيكولاته الدهنية جدًا تنقع أوّلًا في صابون غسيل الصحون حتى الصباح.

بقع العصير، والكاتشب، والصلصة

- إزالة عصير الفاكهة من الملابس الرقيقة

تدلّك برفق بمادة الكحول، وبعد ذلك توضع فيها بعض نقاط الأمونيا المنزلية، أما البقع الناتجة عن عصير فاكهة أحمر، فعليك غلي قليل من الماء المضاف إليه نصف ليمونة نظيفة، أما

عصير الكريز فإن لم تكنِ الملابس بيضاء؛ فعليك بليفة مبلّلة بالشاي، وفرك البقعة، وتركها لمدة ساعتين ثم تنظّف في دورتها العادية.

- إزالة بقع الكاتشب، والصلصة

الكاتشب بما أنه لايحتوي على دهون؛ فعلاجه في غاية البساطة. عليك بأخذ كمية من كريم الحلاقة الخاص بالرجال في راحة يدك ودلّكي البقعة، ولكن كوني صبورة لعدة دقائق حتى تزول البقعة، ويمكنك -أيضًا- وضع الملابس في الماء البارد مع القليل من الملح، والأمونيا المنزليّة.

- أما بقع الصلصة المسكوبة

أولا: عليكي التخلص من الزيوت بوضع بودرة تَلك؛ لامتصاص الدهون، وبعدها غسل البقعة بنفس طريقة الكاتشب، واحذاري استخدام الماء الساخن.

البقـع الدهنيـة

تختلف البقع الدهنية باختلاف نوع الدهن، وتختلف إزالتها -أيضًا- باختلاف نوع القماش، واللون؛ ولذلك فإن لكل بقعة علاجًا مختلفًا، وللقماش الشيء نفسه.

١- زيت الموتورات

استخدمي سائلًا للتنظيف، ومعه قليل من ملمع الزجاج، ويمكن غسل اليدين -أيضًا- به.

٢- بقع الحليب والقهوة

يتم دلك مكان البقعة بمحلول النشادر -المذاب في الماء بقليل من الملح- بقوة، وبعدها يشطف مكان البقعة، وإن لم تجدي محلول النشادر (الأمونيا)؛ فعليك دلكها بالماء الساخن المذاب فيه صابون، أو مسحوق غسيل، وتدلّك حتى تختفي البقيَة.

٣- بقع الدهون (زيت – سمن)

وهي البقع التي تظهر على الملابس نتيجة تناثر بعض الطعام أثناء الأكل، أو الطهي، ويمكن التخلّص من المادة الدهنيّة بنثر بودرة تَلك على البقعة؛ لامتصاص الدهون، ويمكن وضع كمّية قليلة من ماء الفول المدمّس على البقية، فهو يذيب الدهون، ثم تفرك بعد جفافها، وتغسل في الحال.

- بيكربونات الصودا المستخدم في الخبز من الممكن أن تقضي على البقع الدهنية، وبعدها تغسل الملابس في أدوارها العادية.
- من الممكن عدم توافر هذه المكونات في المنزل؛ فعليك بسكب الصابون الساخن على البقعة، ودلكها برفق.
- أما البقع الناتجة عن الشحوم، أو السمن المركّز؛ فنضع عليها كيسًا به قطعة ثلج إلى أن تجمد، وبعدها تُفرك.
- هناك أنسجة غير قابلة للغسيل، فتنظّف بوضع البقعة -ووجهها لأسفل- على وسادة من النسيج اللين، أو قطعة من ورق النشاف، وبعدها نستخدم قطعة مبلّلة بالبنزين، ويدلّك حول البقعة بحركة دائرية للداخل، وبعدها نضع قطعة جافّة؛ لتمتص البنزين.
- ومن الممكن أن تنقع في زيت التربنتينا، ولكن لا تستخدمي هذا الزيت مع الحرير؛ لأنه يتلفه.

بقع اللبان (العلكة)

- أوّلًا: لإزالة العلكة من أي مكان؛ يمكنك وضع الفازلين على المكان المراد نزع العلكة منه، وامسحي عليه حتى تنزلق.
- ثانيًا: عندما تتعلق علكة في شعرك ضعي هذا الجزء من الشعر في الكولا حتى تتمكني من إزالتها بسهولة.
- ثالثًا: لإزالة العلكة من على السجّاد، والمفروشات؛ عليكِ بوضع كيس به قطعة ثلج؛ حتى تتجمّد العلكة، وبالتالي يَسهُل رفعها بسهولة.
- رابعًا: في حالة التصاق العلكة بأحد الملابس؛ يوضع الملبّس داخل كيس، ثم يوضع في الفريزر، ويترك لمدة ثلاث ساعات، وبعدها تفرك اللبانة -بعد تجميدها-، ولكن لا تضعي الملبس بدون كيس حتى لا تلتصق اللبانة بالمأكولات، وبعد ذلك يدلك مكان العلكة بفرشاة صغيرة مثل فرشاة الأسنان مثلًا.

بقـع العـرق

قد تكون بقع العرق ناتجة عن مُزيلات العرق، أو العرق نفسه، ولها عدة طرق لإزالتها:-

١ - يمكن إزالة بقع العرق الحديثة بوضع قليل من محلول النشادر (الأمونيا)، أو كمية من الخل المقطر النقي مع الماء، ثم تغسل، وستزول بعد ذلك.

٢ - وإن لم تَزُلْ يمكن نقعها في كحول غير طبيعي، ثم غسلها بالماء الساخن.

٣ - إن كان الشخص الذي يرتدي هذه الملابس دهنيَّ البشرة؛ تغسل بماء + صابون التواليت.

٤- يمكن نقعها في ماء + خل أبيض + مسحوق الخبز - بيكربونات صودا -، ثم تُشطف بعد ذلك.

٥- ذوِّبي قرصين من الأسبرين(ريفو، أو اسبونصر) في الماء، فإنه يساعد على تنظيف بقع العرق، ومن الممكن استخدام الماء الساخن إن كان النسيج قطنيًّا، أو كتان.

بقع الطّلاء

عندما يكون الطلاء مازال رطبًا يمكن إزالته بالماء البارد فقط، أمّا إذا جفتِ البقعة؛ تغسل بمادة السبرتو -الكحول الميثيلي- عدة مرات حتى تزول.

بقع الحشائش الخضرة

في حالة الخروج للحدائق للتنزّه، قد تأتي بعض بقع الحشائش، والطين على ملابس الأطفال، وخصوصًا إن كانت قطنيَّةً، أو بألوان فاتحة، فتعطي اللون الأخضر، وعليك دلكها - فور وصولك- بالماء، والصابون؛ حتى لا تثبّت البقعة، وإلا فعليكِ الأتي:-

١- مسح مكان البقعة بالكحول الأبيض، أو تنظيفه بالبترول، وتغسل بعد أن تجف.

٢- يمكن وضع طبقة سميكة من معجون الأسنان على البقعة، وتركها لمدة من الوقت، ثم تدلك بعد ذلك بصابون التواليت، وتشطف بالماء الجاري.

بقع الطين

- والأمر في غاية البساطة، فنترك الطين حتى يجف، ويفرك بيدك، أو باستخدام فرشاة صغيرة، أما إذا كان الطين على السجاد، والموكيت المفروش؛ قومي برش البقعة بالملح في الحال، واتركيها حتى تجف، ثم تنظف بالألة الكهربائية - المكنسة- في الحال.

بقع الشمع

بقعة الشمع من بقع السهل الممتع حيث إنها تحتاج إلى صبر منك دون مجهـود فـما عليك إلا تجريد الشمع من على الملابس بالسّكين أو آلة حادّه وبعـدها تحـضرى ورقـات بيـضاء، ثـمّ تضعي ورقة على البقعة وتُمرّرى المكواه عليها لتمتص أكبر قدر من الشمع، ثـم تـضعي ورقـة أخرى لتمتص قدرًا آخر، وتكرري هذه العملية إلى أن تضعي ورقة بين المكواة وفـوق البقعـة ولا تتأثّر بالشمع.

بقـع العفن

وتأتي بقع العفن الأسود السام على الملابس نتيجة تركها مبلّلة، وكمرها في مكان رطـب يـصعب تجفيفهـا، فينمـو العفـن عليهـا تاركًـا بقعًـا سـوداء شـديدة الثبـات، ولا تقـدر عليهـا مساحيقُ كثيرة، فعليك الأتي:-

- استخدام فرشاة ناعمة لإزالة أكبر قدر من العفن، واستخدام خليط من الكلور، أو كلور الألوان + ماء+ خل، ثم قومي بتدليكها، وبعدها اغسلي يديك جيّدًا.
- بقع العفن على ستارة الحمام يمكن تدليكها بالخل + سائل تنظيـف الـصحون، ومـن الممكـن وضـعها في الغـسّالة لتأخـذ دورة غـسيل دون العـصر، ومـن الممكـن وضـع بيكربونات الصودا عند الغسيل.

البقـع البترولية

أما هذه البقع فعليك برشّ مكان البقعة بأي مبيد حشري (ريد، بيروسول)،ثـم تغـسل بالصابون، والماء الجاري.

اتساخ الياقات، والأساور

عند غسيل القمصان، و (الجواكت) في دورة الغسيل العادية؛ تختفي كل الأوساخ، إلا الياقات، والأساور، وقد تقومي بتزويد دورة الغسيل، أو زيادة المسحوق المستخدم، وشراء الغالي منها، ولكن يكمن السبب في الدهون التي يفرزها الجسم، ولذلك عليك بغسل ياقات وأساور الملابس بالصابون الخاص بالجسم (تواليت)؛ لما له القدرة على إزابة الدهون، ثم تغسل كالمعتاد، ومن الممكن مسح الياقات، والأساور بإسفنجة مبللة بالشامبو؛ فهو -أيضًا- يزيل إفرازات الجسم، وبعدها تضعي الملابس داخل الغسّالة، وتأخذ دورتها.

بقع ملمع الأحذية (الورنيش)

من البقع التي يصعب إزالتها من الملابس، ولكن عليكِ استخدام إسفنجة مبللة بالبنزين، أو الكيروسين، ثم اتركيه ليجف في الهواء، وبعدها اغسليه بالماء، ومسحوق غسيل.

بقع الصمغ

- يمكن إزابة بقع الصمغ بفركها بالماء، والسبرتو (الكحول الأبيض).

بقع صعبة مجهولة المصدر

١- بيكربونات الصودا توضع مع ماء الغسيل لقدرتها الفائقة على تنظيف الملابس شديدة الاتساخ، وخصوصًا ذات المصدر الدهني، ويمكن غسل الأمشاط، والفرش بها.

٢- اسكبي القليل من زيت الذرة على البقعة الجافة، ودلّكيها حتى تلين، ويمكنك التخلّص منها بعد ذلك بالماء، والصابون.

٣- في مطبخك يوجد مزيل هائل للبقع، وهو: ماء سلق الفاصوليا الجافة البيضاء، فهو فعّال بشكل سحري على البقع مجهولة المصدر.

تسلق الفاصوليا بـدون ملـح، ثـم تُـصفَّى، وبعـدها نـستخدم مـاء الـسلق في إزابـة البقـع التـي تصيب الصوف، والقطن، والحرير، وتوضع قطعة قطن - مبللـة بـماء سـلق الفاصـوليا- عـلى البقعة، وتدلك، ثم تجف، وتغسل في دورتها العادية.

٤- إذا أصابتِ المفروشات الملونـة أي بقعـة مجهولـة المـصدر - بالنـسبة لنـا-؛ نلجـأ إلى خفـق صفار بيضة مع قليل من الماء الفاتر، ثم يفرد هذا الخليط على البقعة، ويترك لمدة ساعة، أو إلى أن يجف، ثم يُفرك باليد، وبعدها يُشطف بالماء، ويدلّك بنصف ليمونة؛ للتخلص مـن رائحـة البيض.

انخـراط الألـوان أثنـاء الغسيـل

من الممكن أن توضع ملابس ثابتة الألوان على ملابس غير ثابتة، ممـا يـؤدى إلى انخـراط الغير ثابت على الآخر، وتأتي بنتيجة غير مقبولة، حيث تُصدم ربة المنزل عند خروج الملابـس من الغسالة بهذا الشكل.

- **ولذلك عليها الأتي**

١- توضع الملابس المخروط عليها اللون -فـور خروجهـا- مـن الغـسّالة في مـاء مـضافًا إليـه قليل من الكلور، أو كلور الألـوان + صـابون الغـسّالة، وتنقـع حتـى الـصباح، ثـم توضـع في الغسالة؛ لأخذ دورة أخرى للتخلّص من اللون الجديد.

٢- احرصي على ألا تجفّ الملابس، أو تُكوى بالمكواة؛ فهذا يعمل على ثبات اللون.

٣- إن كانت الملابس قطنية بيضاء يمكنك غليها بماء به بودرة سلخ، أو كلور + صودا لدقائقَ حتى يختفي اللون الجديد.

نصائح لكل ربة منزل خاصة بالملابس

١ -لا تعلّقي، أو تنشري الملابس الصوفيّة على منشر الغسيل؛ لتحتفظ بشكلها، ولكن عليك فردها على مسطحة؛ حتى تجف بعد إغلاق الأزرار، أو السوستة، إن وجدت.

٢- رشّي قطعة من القماش القطني -الغير مستخدم- بماء العطر المفضّل لديك، ثم اتركيه ليجف، وبعدها ضعي هذه الفوطة بداخل دولاب المفروشات؛ لتعطيك رائحة زكية.

٣- عند تجفيف الملابس في مجففة الغسيل، قومي بـ (تزرير كُمِّ القميص) بِزِرٍّ من الأزرار الأمامية حتى لا يلف على بعضه، ويصعب كيّه بعد ذلك.

٤- عند فكّ ثنية (بنطلون، أو فستان، أو جيب) لإطالته تكمن المشكلة في ظهور مكان الثني مهما تعرض للكي، وللتخلص من خط الثنية عند الحاشية؛ ضعي بعض الخل على اسفنجة، ومرّري الإسفنجة على مكان الثنية بعد فكّها، ثم اضغطي بالمكواة بعد ذلك يختفي الخط، والثنية كأن لم تكن.

٥- للتخلّص من الوبرة من على الملابس، بأكثر من طريقة:-

- ماكينة الحلاقة

١- ضعي قطعة الملابس على سطح مستوى.

٢- احضري ماكينة الحلاقة الخاصة بالرجال.

٣- امسكي بالماكينة، ومرِّريها على الملابس كأنك تقومين بحلاقة الوبر من على الملابس، وسوف تحصلين على نتيجة مبهرة.

- **فرشاة أسنان**

١- وفرشاة الأسنان الغير مستخدمة لها أكثر من استخدام، منها تنزع الوبر من على الأقمشة بدلًا من ماكينة الحلاقة.

- **إسفنجة جافّة، وقاسية**

تقوم هذه الأسفنجة بتنعيم الوبر، والتخلّص من الزائد منها.

٦- يجب غسل الملابس المطبوعة من على الظهر؛ حتى لا تتعرّض للحكّات المباشرة، وتختلط المطبوعات، أو تبهت من ناحية.

٧- احذري عصر الملابس القطنيّة، والصوفيّة بالالتواء، بل بالضغط، أو بالمجفف.

٨- إذا كانتِ الملابس قطنيّة بنسبة ١٠٠٪؛ ينبغي شراء مقاس أكبر؛ لأنها سوف تنكمش بعد الغسلة الأولى، ولا تعرّضيها للشمس ألا وهي مقلوبة؛ حتى لا يصفرّ لونها.

٩- فوط المطبخ يفضل غسلها يوميًّا، ويفضل نقعها بالماء الساخن، والصابون؛ وإذا كانت ألوانها ثابتة يمكنك وضع قليل من الكلور حتى لا تكثر الجراثيم بها.

١٠- عند القيام بشراء فوط المطبخ يفضّل تغيير الألوان؛ حتى يخصص لون للزجاج، ولون لمسح الأواني، وآخر للأكواب، وآخر لمسح الغبار من الأسطح، والأرفف.

١١- لا تستعملي بودرة التلك على الأنسجة قاتمة اللون، ولا تستخدمي الخلّ، أو حامض الخليك، أو الأسيتون على الحرير الصناعي (الفسكوز، أو الأستيتيت).

١٢- استخدمي قطعة من الصوف؛ لإزالة البقع من الأنسجة الصوفية، وقطعة من التيل للبقع الأنسجة الأخرى، ولا تستعملي الأنسجة الصناعية لإزالة البقع من أي نوع.

١٣- لا تستعملي الكحول، أو الماء الذي تزيد حرارته على ٤٠° لإزالة البقع من الحرير الصناعي فتعجن أليافه.

١٤- أزيلي البقعة -أوّلًا- من على ظهر النسيج، ثم اغسليها، وكلما كانتِ البقعة حديثة؛ كلّما سَهُلَت إزالتها.

١٥- أزيلي بقع البيض، والصلصة بالكحول المخفف بالماء.

١٦- في حالة استخدام الصودا الكاوية (البوتاس) لابد من الحذر، وارتداء قفّازات.

١٧- إن كيفية التعامل مع الملابس قبل وبعد غسلها يؤثّر على نوعيّة الهواء داخل المنزل، فمعظم النساء يضعن الملابس في سلّة، وهناك من يترك الملابس على أرضيّة الحمام، أو كمرها داخل الغسالة. كل هذه الطرق خاطئة لحفظ الملابس قبل غسلها إلا أن الجراثيم سوف تتكاثر مع زيادة الرطوبة، ووجود القشور الجلدية في الملابس المتّسخة، وخصوصًا في الجو الحار، وإذا تُركت الملابس لفترة طويلة؛ سوف يبدأ العفن في النمو.

- فلابد من وضع الملابس المتسخة في سلال مفرغة، وغسلها بسرعة.

- ويجب ألا تترك الملابس بعد غسلها بدون نشر وهي مبلّلة؛ لأن الجراثيم يمكن أن تنمو، وتغير من رائحتها، وتفوق على رائحة المسحوق، والملطّف.

- وإذا حدث ذلك فلابد من غسل الملابس مرة أخرى بالماء المخلوط به الأمونيا، واحذري وضع الكلور معه لأنه سوف يضر بصحتك.

- اختلاط الأمونيا بالكلور غاية في الخطورة.

١٧- لا تخلطي المسحوق مع الملطّف، لأنه سيمنع مفعول المسحوق، فلابد من وضع الملطّف في الشطفة الأخيرة.

- لا تضعي الكلور مع الزهرة في الغسّالة، ولكن توضع الزهور في الشطفة الأخيرة.

الفصـــل الرابع

الطرق المثالية لتنظيف الحمام

تنظيف الحمام بسهولة وبدون تكلفة:

إنَّ مهمة تنظيف الحمام مهمة تكرهها معظم النساء، ومع الوقت تكثُر الجراثيم، والعفن الأسود، وتتراكم بقع الصابون؛ لتطفيء لمعان السيراميك بالجدران، وتتراكم الدهون على حوافِّ، وجدران (البانيو)، وقتها -فقط- تتجدد رغبتك في تنظيف الحمام، فلِمَ يصل الأمر لهذا الحد؟ ولماذا لا تتجدد رغبتك بتنظيفه بشكل دوري؟ فيكون نظيفًا في كل وقت، وتوفِّرين على نفسك عناء يومٍ؛ لتنظيف الحمام.

- **قبل البدء في تنظيف الحمام عليك بالآتي:**

١ - تجميع أدوات تنظيف الحمام بشكل منسّق؛ حتى يسهُل عليك وضعها بإحدى زوايا الحمام دون المساس بمظهره، ونسميها أدوات العمل، وهي:

- ممسحة مطاطية.
- فرشاة صغيرة.
- شرشوبة.
- فرشاة أسنان قديمة.
- لوفة (خشنة، وناعمة).
- قطعة قماش جافة للتجفيف.
- عصا مكنسة قديمة لديك، ملفوفٌ عليها لوفة، أو فرشاة مثبتة عليها؛ للوصول للأماكن الضيّقة بها.
- مجموعة المنظّفات التي ستقومين باستخدامها أثناء التنظيف.
- وعاء، أو دلو (جردل)؛ لحفظ أدوات العمل بداخله؛ لنتحكم في نقلها بكل سهولة.

- **والآن نبدأ خطة العمل**

والأفضل ألا تتركي مجالًا للأوساخ كي تتراكم في الحمام بشكل يزعج، فكلما كان حمامك جافًّا دائمًا؛ سيوفّر عليك الكثير، وإن تمسحيه كل يوم بشكل دوري بفوطة بها القليل من الماء، والخل، والكحول، يكن أفضل لك، فامسحي بها الحواف، والجدران، والقاعدة؛ ليعود للحمام بريقه، ولمعانه كل يوم.

- **وقبل تنظيف الحمام عندي بعض الملاحظات**

١ - فتح النوافذ، والستائر، وتهوية الحمام، ومسح الحواف، والإطارات والنوافذ.

٢- كنس الحمام، وشفط الغبار، ومسح السقف.

٣- قد تتناثر أدوات الحلاقة، وفرش الشعر، وفرش الأسنان، والشامبو الخاص بالشعر، والجسم، وبعض الأدوات التي يستخدمها أفراد أسرتك داخل الحمام، ومهما كان الحمام نظيفًا، فإن الفوضى تقتل مظهره، فلاتترددي في شراء خزينة، أو أكثر؛ لجمع هذه الأشياء، ووضعها بشكل منظم داخل الحمام، فمنها خزينة معلقة، وخزينة من الممكن وضعها فوق سطح الغسالة، وفي الزوايا، فلا تتركي جزءًا داخل حمامك دون أن تستغليه بشكل إيجابي، وسوف نبدأ من أعلى لأسفل.

١ - رأس الدُّش

فقد تتراكم الرواسب المعدنية، وبعض الشوائب العالقة بالماء، وتسد الثقوب الخاصة برأس الدش، وقد تتكوّن مع مرور الوقت؛ بسبب تدفّق الماء الساخن؛ فتحتاج للتنظيف من وقت لآخر؛ للتخلص من الكلس، والجير، والشوائب، والرواسب المعدنية؛ حتى لا يضعف ضخ الماء عند الاستحمام، وبعدها ينسدّ تمامًا.

وعلاج هذه المشكلة بسيط، ولا يحتاج إلى سبّاك، فقط عليك بفك رأس الدش واغمريها بالماء، وبمقدار ثلثة خل، وارفعيها على النار ليغلي الماء، ويقوم الخل بتفتيت الرواسب، واتركيه لمدة عشر دقائق، أمّا إن كان رأس الدش من البلاستيك فعليك بغمره بالماء المغلي + نفس المقدار من الخل، واتركيه لدقائقَ، ثم انتشلي رأس الدش، واغسليها تحت الماء الجاري، ثم أعيدي تركيبها، وسوف تجدي الماء أكثر تدفّقًا.

ستارة الاستحمام (البانيو)

لقد حذرت مراكز الصحّة والبيئة من ستائر الاستحمام المصنوعة من الكلوريد، والأنتيمون(PVC)؛ لأنها ضارة جدًا بالصحة، فهذه المواد الكميائية تطلقها الستائر، وتشكل خطرًا على جميع أفراد الأسرة، فعليك -أولًا- التأكد من أنها غير مصنَّعة من الفنيل أو (PVC)، وقد لا تعلن بعض الشركات عن مواد تصنيعها، ولذلك عليك التحرّي عنها وشرائها من مكان موثوق به.

تنظيف ستائر الحمام

ولتسهيل المهمة عليك مسح وتجفيف ستارة الحمام بعد كل استحمام؛ حتى لا ينمو العفن، والفطريات بين الزوايا، أما تنظيفها فعليك الآتي:-

١ - تُفكُّ الستائر من حلقاتها، وتنزل من العامود الخاص بها.

٢- إن كانتِ الستائر من البلاستيك السميك يمكنك وضعها في الغسالة؛ لتأخذ دورة غسيل، واضيفي ملعقة بيكربونات الصودا إلى ماء الغسيل، وإن كانت مُتّسخة بالدهون، وبقايا الصابون يمكنك نقعها أولًا في محلول الماء، والنشادر، ولا تضعيها بالمجفف أبدًا.

٣- أمّا الستائر النايلون فلن تتحمل دورة الغسيل؛ لذا عليك غسلها بنفس المحلول السابق أو بالماء + بيكربونات الصودا.

٤- وحتى لا يتجمّع عليها العفن؛ يمكنك نقعها بماء مالح، وبه القليل من الخل، ثم تنشر لتجف لحين الانتهاء من تنظيف الحمام، وتركّب بعدها.

٥- ولكي تنزلق ستارة البانيو بسهولة؛ ادهني عامود الستارة بطبقة فازلين.

البانيو (حوض الاستحمام)

تتراكم الدهون مع بقايا الصابون، وتختلط بالأتربة، ويختلف تنظيف البانيو عن باقي أجزاء الحمام فلإزالة الأوساخ العالقة به، واصفرار قاعدته، وجدرانه؛ يمكنك مسحه بالأمونيا المخفّفة، ولكن قومي بارتداء قفاز من الجلد؛ لحماية يدك، وافتحي النافذة حتى لا تثيرك رائحة الأمونيا.

أمّا إن كنت تعانين من ضيق التنفس؛ فعليك بمسحه بـ(لوفة) مغموسة في بيكربونات الصودا، ولتنظيف البقع الصعبة به؛ عليك الاستعانة بصابون غسيل الأطباق، أو دلكه بقطعة قماش مغموسة بالخلّ، ثم جففيه لتعيدي له اللمعة، والبريق.

إن كان مصرف الماء به مسدودًا، أو غير جيد التصرف قومي بوضع قطعة صودا كاوية (البوتاس)عليه، ثم اسكبي ماءً مغليًّا؛ لتفتيت الدهون.

صنبور الماء، والخلّاطات

- **عندي أكثر من طريقة لإعادة البريق، واللمعان لصنبور الماء، والخلّاط (الاستانلس ستيل):-**
- يدلك بقشرة ليمون حتى تزال آثار الصابون، والدهون.

- أو يدلك بقطعة قماش مغموس في مقدار من الماء + خل + كحول، وبذلك ينظف ويلمع، ويطهر.
- بيكربونات الصودا رائعة لتنظيف الخلاطات، ما إن تنثر جافة على اسفنجة، ويدلك بها الصنبور، والخلاط.
- أما بقع الصدأ، والبقع مجهولة المصدر، عليك بعمل عجينة مكونة من بيكربونات الصودا + عصير نصف ليمونة + ملعقتي كلور، ودلكها بهذا المعجون، فسوف يختفي الصدأ، وأي بقعة أخرى.

حوض الحمام:

ينظف الحوض الصيني بنفس طريقة تنظيف البانيو، ولكن مع التنقيط المستمر لصنبور الماء ينمو العفن الأسود، والفطريات، والجراثيم حول الصنبور، ولتنظيف العفن، والفطريات؛ تغمس فرشاة أسنان بالكلور، ويدلك بها الزوايا الضيقة بالحوض، وحول صنبور الماء، أما بالنسبة للفطريات الموجودة عند فتحة الحوض؛ قومي بغمس قطعة قطن – على شكل كرة – بالكلور، واتركيها عند فتحة الحوض لحين الانتهاء من تنظيف الحمام، ثم ارفعيها.

تسليك الحوض المسدود

- يمكنك تسليكه بدون أي مجهود، أو استخدام آلة حادة؛ فكيف ذلك؟

- **هناك طريقتان لتسليك الحوض:-**

الطريقة الأولى

يمكنك وضع خليط من الملح الخشن، وملح الليمون في فتحة الحوض، واتركيه لمدة ساعتين ثم اسكبي عليه ماءً ساخنًا.

الطريقة الثانية

- يمكنك وضع قطعة من الصودا الكاوية في فتحة الحوض، ثم يسكب عليها ماء مغلي
- وبهاتين الطريقتين أنتِ لست بحاجة لاستعانة بالسبّاك؛ لفتح الحوض المسدود.

تنظيف المرحاض:-

معظم ربات البيوت يثقل عليها تنظيف المرحاض، رغم أنه أهم جزء في حمامك فإن كان نظيفًا؛ كان الحمام كله نظيفًا، وإن كان العكس؛ فالعكس، والتنظيف الدوري، واليومي للمرحاض؛ يُسَهِّل عليك مشقة تنظيفه كل فترة، ولزيادة من الراحة؛ يمكنك تنظيفه، وتفتيت الرواسب، وأنت خارج المنزل، فكيف ذلك؟ فإن كنت خارج البيت -أنت، وأفراد أسرتك- لبضع ساعات ضعي به ½ك كلور مركز، واتركيه لبضع ساعات -دون استخدام- وعندما تعودين؛ قومي بشطفه، فالكلور سينظفه، ويعقمه أيضًا.

- بعض أدوية المعدة مثل (ألكاسلتزر) تعمل على تنظيف المرحاض بشكل جيد، فقط ضعي قرصين بداخل المرحاض، وانتظري ½ ساعة، ثم نظّفي المرحاض بالفرشاة الخاصة به، فسوف تزول كل الأوساخ العالقة به.
- ولحماية المرحاض من الاصفرار؛ ضعي بداخله (١ك خلّ) بالليل، واشطفيه صباحًا.
- للوقاية من الانسداد، والروائح الكريهة؛ ضعي ½ك بيكربونات الصودا أسبوعيًّا.
- بالنسبة لقاعدة المرحاض تعقّم يوميًّا بمسحها بفوطة مبلّلة بمطهّر عادي.

موانع الانزلاق

يمكنك تنظيف موانع الانزلاق بالحمام عن طريق فرشاة البلاط العادية مغموسة في محلول مكون من الكيروسين + ماء دافىء، وبعد كل استحمام تنظف، وتقلب على ظهرها.

البالوعة (مصرف الماء)

مصرف الماء من أهم مكونات الحمام التي تُوجب عليك الاهتمام بها، فعندما ينسد مصرف الماء؛ سوف تجدي ما لا تحبين رؤيته، وتعم الروائح الكريهة المكان بأكمله، فقد تتراكم الدهون، والزيوت، وبقايا الصابون، والشعر المتساقط، ومع الوقت تتحجّر؛ فتعوق سريان الماء؛ فيرتد الماء خارج البالوعة، فإن تنظيف البالوعة أمر مهم جدًا؛ حتى لا تتجمع حولها الحشرات الطائرة، أو حتى بداخلها؛ افتحي البالوعة، ونظفيها بفرشاة مغموسة بالكلور المجفّف للقضاء على الفطريات العالقة بها.

- **وللوقاية من انسداد البالوعة؛ تخلّصي -أوّلًا بأوّل- من الشوائب العالقة بها عن طريق:**

١ - ½ك بيكربونات الصودا

٢ - ½ ك خل

ويخلط الإثنان، ونضعهم في فوّهة البالوعة كل عشرة أيام، فهذا الخليط كفيل بتفتيت الدهون، والصابون، وكل الشوائب حتى يصرف الماء بشكل جيّد.

تنظيف فرشاة الأسنان

بيكربونات الصودا الجافّة فعّالة جدًّا في تنظيف فرشاة الأسنان، عندما تغمس بها، وتدلك الأسنان، سوف تنظّف الأسنان، والفرشاة معًا، وكذلك هي فعالة لتنظيف فرش الشعر، وأمشاط الشعر، عندما تنقع في محلول مكون من الماء + بيكربونات الصودا؛ فهي تقضي على القشور، والخمائر المتراكمة بين أسنان الفرشاة، أو المشط.

تنظيف سيراميك الحمام

كان الأسمنت قديمًا هو المادة الأساسية لتصنيع البلاط الأسمنتي، والموزيكو، ثم تطور الأمر بعد ذلك، وأصبح السيراميك هو الأفضل على الإطلاق للحمامات، والمطابخ، وذلك لقوته، ومقاومته للخدش، ولسهولة العناية به، وتنظيفه، بالإضافة إلى مظهره، وجمال رسوماته؛ فهو ضد الحريق، والرطوبة، وملائم لمختلف أنواع المناخ، كما أن الأطباء ينصحون باستبدال السجاد، والموكيت بالسيراميك حيث يصعب تنظيف السجاد ١٠٠٪، وربة المنزل هي المسؤولة الوحيدة عن نظافة، ولمعان السيراميك بمنزلها بوجه عام، والحمام بوجه خاص، ولتوفير الوقت، والجهد؛ عليك الآتي:-

١- تنظيف السيراميك بانتظام، وإزالة أي بقعة فور حدوثها.

٢- للحصول على نظافة رائعة بدون أي شوائب أزيلي الغبار، والأتربة قبل التنظيف.

٣- أسهل طريقة لتنظيف الحمام (الجدران، والأرضيّات) امسحي الجدران، والأرضيّات بفوطة جافّة -بعد استحمام أحد أفراد عائلتك- بماءٍ ساخن؛ فسوف يمتلىء الحمام بالبخار، ويحلل الأوساخ، والدهون، ويسهل مسحها بفوطة جافة، وخصوصًا إن كان السيراميك بحالة جيدة؛ سوف يشرق السيراميك بأقل جهد، وأقلّ تكلفة.

٤- تجنّبي استخدام الأمونيا، أو حمض الكبريتيك المخفف باستمرار؛ لأنهما يشوّهان السيراميك، والجص، غير أنهما مضرّان بالصحة، واستخدمي البدائل الصحية السليمة، التي لا تضرّ بصحتك، أو بمظهر حمّامك.

٥- قد يتراكم العفن الأسود بين الفواصل، والزوايا الضيّقة حيث وجود الرطوبة، والماء، فهما البيئة المثالية لنموه، وانتشاره؛ فيعطي رائحة عفنة للحمّام ككل، غير أنه سامٌّ جدًا إن

وصل إلى الغذاء، أو اختلط به، وللتخلص منه؛ عليك باستخدام فرشاة أسنان قديمة لديك، وغمسها في الكلور، ثم تُدلّك الزوايا الضيقة بها، والفواصل فسوف تقضي على العفن والفطريات تمامًا.

٦- احرصي على جفاف حمامك دائمًا؛ فكلما كان جافًا كان أفضل لك، وأسوأ للفطريات، والعفن، والحشرات بالطبع.

٧- يُغسل السيراميك شديد الاتساخ بالماء الدافيء + مقدار من الصودا الكاوية - ملعقة -، ويشطف بعد ذلك، ويجفف.

شطف، وتلميع السيراميك

بعد غسل، وتنظيف كل جزء في الحمام، تشطف الأرضية بماء دافيء +كمية من المطهر، ويشطف البلاط، وينشف بمنشفة كبيرة، وتعاد كل أدوات التنظيف في مكانها، وتخزن.

ولتلميع السيراميك إليكِ أكثر من طريقة:-

- **الطريقة الأولى**

إضافة ½ك خل+جردل ماء دافيء، ويمسح السيراميك، ثم يجفف.

- **الطريقة الثانية**

تُرش الأرضية بملح الليمون، ثم تدلك الأرضية بالفرشاة، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يشطف السيراميك، ويجفف جيدًا.

- **الطريقة الثالثة:-**

ملمع الزجاج له قدرة فعالة في تلميع جدران حمامك، واحرصي على ألا تكون هناك مساحة في السيراميك بها ماء.

توصيـــات

١ - لا تخلطي مواد التنظيف ببعضها؛ فكل نوع له استخدامه.

٢ - حذاري من اختلاط الأمونيا مع الكلور، أو اختلاط الكلور مع المطهر، أو اختلاط الكلور مع الملطّف.

٣ - كما أنصحك بألا تخلطي الصابون بالملطّف، لأنه سيمنع مفعول الصابون، ويعوق فاعليّته.

حاولي استخدام كل مادة منفصلة حتى تعطيك الرائحة الخاصة بها؛ فمزج المنظّفات، والمطهّرات ببعضها سوف يعطيك رائحة غريبة لن تستمر طويلًا، بعكس إن استخدمت كل مادة منفصلة.

السيراميك المتكسّر

إن السيراميك المتكسر الذي تعلوه الشقوق يفسد الشكل الجمالي لحمامك مهما كان نظيفًا، فالمياه الساكنة بداخل شقوقه سوف تكون مصدرًا للعفن، والحشرات؛ فهي مسكن آمن للصراصير حتى تضع بيضها.

أسباب تكسّر السيراميك

١ - تجويفات الأرض تجعله سهل الكسر ما إن تحرك الحائط، أو الأرضية.

٢ - بعض أنواع السيراميك الرديئة تكون قابلة لامتصاص الماء من الخلف، وتَبلَى، وتنكسر.

٣ - تكسّر المعجون بين فواصل السيراميك يؤدي إلى تسرب المياه خلف السيراميك، وبالتالي يؤدي إلى اتساخه، واحتوائه على الطحالب، والفطريات، ومن ثم يبلى ويتكسّر مع الوقت.

٤ - كثرة استخدامك للأمونيا، أو حمض الكبريتيك المخفف اللذين يعملان على تآكل معجون الفواصل، ثم تحرّك البلاط، ثم تكسّره، وتشوه مظهره مع الوقت.

كيف تعيدين إلى سيراميك حمامك جماله، ولمعته دون أي كسور، أو تشققات، وبدون الاستعانة بحرفي.

- **أحضري أدوات العمل، أو بعضها كـ:**

١ - مسحوق تنظيف.

٢ - فرشاة أسنان قديمة.

٣- قفاز مطاطي.

٤ - مزيل للجير.

٥ - كلور.

٦- سكين معجون.

٧- فرشاة دهان قديمة.

٨- معجون فواصل.

٩ - مطرقة سيراميك.

١٠ - سيراميك جديد بلون سيراميك حمامك، أو ما يتناسب معه.

١١ - غراء للسيراميك.

١٢ - إزميل.

١٣ - سكينة بلاستيكية مسننة.

١٤ - ممسحة مطاطية.

تنفيذ خطة العمل:

- **أولا :- الفواصل**

إن لم تتمكني من إعادة الشكل الجميل للفواصل بالتنظيف بالكلور، والمنظفات الأخرى، أو كانت هناك بعض الأجزاء سقطت؛ فقومي بإزالة الأجزاء المتقبية بحكّها بطرف سكينة المعجون حتى تُزال جميع الفواصل المشتراكة مع المتكسّر، ونظفي المكان جيّدًا، وجففيه، ثم ابدئي بوضع فواصل جديدة بالمعجون الخاص بالفواصل.

- **ثانيا :- السيراميك**

إن كانت بلاطة السيراميك بها كسر يَحسُن تغييرها بأخرى من نفس نوعها، ولونها، أو ما يناسب حمامك بعد أن تخلعيها، وتنظفي مكانها، وتضعيها بعد دهن مكانها بالغِراء، وتثبتيها جيّدًا، والطّرق عليها بمطرقة السيراميك حتى تُثبّت جيّدًا، ويترك الحمام دون استخدام ليوم كامل حتى تجف.

طرق العناية بالحمام قبل السفر

إن كان حمامك يحتاج لعناية منك وقت إقامتك بالبيت، فهو يحتاج لعناية خاصة عند سفرك، وتركك للبيت فترة طويلة، فضعي في احتمالاتك كل شيء، انفجار صنبور، طفح بلاعة، دخول حشرات، أو فئران... إلخ.

ولذلك وجب عليك الآتي عند السفر:-

بالنسبة للحمّام

١ - أماكن التصريف كالبلاعة في الأرضيّات، ومصرف المياه بالحوض، والبانيو يجب أن يُغلقوا جميعًا؟ لأنهم مصدر لدخول الحشرات، وخصوصًا الصراصير التي ما إن تحسّ بخلو البيت من الأصوات؛ أخذت تسبح في البيت، وتضع بيضها في المكان الذي يحلو لها؛ فيمكنك

سد البالوعات بقطعة قماش قديمة، ولا تتركي منفذًا لدخول أي حشرة صغيرة، أما المرحاض فيمكنك أن تغمريه بـ ½ لتر كلور ثم يُغطَّى بغطائه، ويُلصق الغطاء مع قاعدة الحمام بلاصق دائري عريض، وضعي فوقه شيئًا ثقيلًا، وخصوصًا إن كان حمامك بالدور الأرضي؛ خوفًا من دخول الفئران عبر المرحاض.

٢- لا تنسي إحكام غلق محابس المياه؛ لأن نقاط المياه بالحمام بيئة مناسبة لنمو العفن، والفطريات، وتتسبب في ظهور رائحة عفنة تستنشقيها فور دخولك الحمام عند عودتك، فترهقين نفسك في تنظيفه.

وأخيرًا عليكِ أن تتوقعي حدوث أي شيء بالمنزل مادمتِ بعيدة عنه، فخذي حذرك من كل صغيرة، وكبيرة.



الفصل الخامس

تنظيف المطبخ



المطبخ

ليس شرطًا أن يكون مطبخك غاليًا، فخمًا، فالأحسن أن يكون جميلًا، منظّمًا، نظيفًا، فاذا رسمت خطًّا يصل أركان المطبخ الثلاثة (الحوض-الثلاجة-الفرن، أو الموقد)، فعندما نصل الخطوط ببعضها؛ نحصل على مثلث يُدعى مثلث العمل، وهذا المثلث يجب أن يكون محيطه ما بين (٣٧ : ٦٧).

فتاكدي من أن يكون موقع مطبخك يراعى فيه الأمور الآتية

١ - يجب أن يكون حوض الغسيل من النوع سهل التنظيف، وأن يرتفع قاعه عن سطح الأرضية بمقدار ٦٥سم ومزوّد بأنبوب التصريف الخاص به على شكل حرف (U)؛ لمنع تسرّب الغازات الكريهة إلى داخل المطبخ.

٢- لابد من التأكّد من وجود مسافة على جانبي الحوض لا تقلّ عن ٩٠سم على أحد الجانبين، وعن ٧٠ سم على الجانب الآخر بحيث لا يكون بها آلات، أو أيّة أجهزة مطبخيّة.

٣- من المهم جدًّا أن يكون موقع المطبخ قريبًا من غرفة الطعام، وبعيدًا عن غرف النوم.

٤ -التأكّد من دخول الشمس بكل سهولة من خلال نافذة المطبخ؛ لتهوية، وتطهير المكان.

٥ -وأن يكون المطبخ مُطلًّا على ساحة لعب الأطفال؛ حتى يتسنى للأم متابعة أطفالها، وهي بداخل مطبخها.

٦- تهوية المطبخ الصناعة من خلال مراوح الشفط، واحدة فوق الموقد، والأخرى شاملة للمطبخ؛ لاستبدال كمية الهواء.

٧- عند اختيارك لألوان المطبخ الداكنة احرصي على أن يكون تصميم مطبخك مفتوحًا على أركان مسكنك، وأن يكون اللون لامع تنعكس عليه الصور.

٨- التأكّد من الفصل بين الثلّاجة من جهة، والفرن، والأسطوانة من جهة أخرى، ويمكن الفصل بينهم بخزانة أو أكثر.

٩- التأكّد من أبواب الخزّانات، والثلاجة، والفرن، وجميع التجهيزات الأخرى بأنها ذات أبواب تفتح بعيدًا عن مثلّث العمل ما بين حوض الغسيل، والثلاجة، والفرن.

تنظيف المطبخ

قد تكون مهمة تنظيف المطبخ مهمّة شاقة؛ لما يحويه من أدوات لاحصر لها، ولكن بشيء من التنظيم، والترتيب تكون المهمة سهلة، ومشوّقة، وقبل البدء في العمل لديَّ بعض المهام لابد من القيام بها أوّلًا:-

١-تفتح النوافذ، وتنزع الستائر، وتنفّض من الغبار، وتنقل الأدوات، والأواني التي يسهل نقلها، ويزال ما بها من غبار، ويُغطَّى ما تعذر نقله.

٢-يزال الغبار من على الأرفف، والنوافذ، وتنظّف الأرفف بحسب نوعها، وخامتها، ويمسح الغبار من السقف، والجدران أولًا.

٣-تتراكم الشحوم، والدهون على جدران، وأرضيات المطبخ، ولكي تكون المهمة غاية في السهولة؛ يمكنك تحضير وعاء به ماء، ووضعه على النار، وإغلاق النوافذ، والباب؛ حتى يتعرّق المطبخ بالبخار المتصاعد من الوعاء؛ فتتحلل الأوساخ، وتكون إزالتها في غاية السهولة.

ومن هنا نبدأ تنفيذ خطة العمل:

- **أولا- الموقد (البوتاجاز، والفرن)**

١ - تنظيف الفرن

تتعرّض الأفران للاتساخ، والتصاق الشحوم، والزيوت بها، ولتسهيل مهمة تنظيف الفرن يجب أن يُنظّف الفرن فور انسكاب الطعام عليه، فإذا تعذّر ذلك يمكنك رش الملح الخشن على الطعام المسكوب؛ ليسهُل تنظيفه، وتستخدم فرشاة خشنة لإزالة الطعام المحترق، والملح، وبعدها نبدأ في تنظيف الفرن.

أ- تخلع جميع القطع التي يمكن خلعها بسهولة، وتوضع في وعاء كبير، وتُغمر بالماء الساخن+ ربع كوب صابون سائل + ملعقة بيكربونات صودا، وتترك لتتحلّل الأوساخ لوقت انتهائنا من تنظيف الفرن من الداخل، أما القطع شديدة الاتساخ توضع في كيس، ويسكب عليها فنجان من الأمونيا المخفَّفة -محلول النشادر-، ويغلق الكيس بإحكام، ويترك لعدة ساعات، فتعمل الأبخرة المتصاعدة من الأمونيا على تحليل الأوساخ، والبقع المترسبة، لكن حذاري استخدامها لأصحاب أمراض الجهاز التنفسي، ويُفضَّل وضع الكيس خارج المنزل في مكان جيد التهوية، وبعدها تغسل القطع بمنتهى السهولة.

ب- أمّا الفرن من الداخل فينظّف بعدة طُرق

- يمكن رشه ببعض قطرات من الصابون السائل الخاص بغسّالة الأطباق.
- وهناك طريقة سهلة، وغير مكلفة، فبعد استخدامك للفرن مباشرة يمكنك إغلاق الغاز، ووضع طبق به أمونيا مركّزة على الرف العلوي، وفي الرف السفلي يوضع إناء به ماء مغلي، ويُترك حتى الصباح، وقبل فتح باب الفرن تُفتح النوافذ، ويُهوى

المطبخ بشكل جيد، وحذاري دخول المطبخ في فترة الليل، وبعدها يُنظف الفرن بليفة عادية، فتكون الأوساخ قد تحلّلت بفعل أبخرة الأمونيا.

- يمكنك حفظ الفرن من الطعام المحروق؛ بوضع ورق فويل على الرف السفلي للحفاظ على الفرن نظيفًا، وتمسح بإسفنجة مبللة بالماء، وبعض الصابون من وقت لآخر.

٢- سطح الفرن، أو الموقد

- حذاري استخدام السلك الخدّاش على سطح الموقد للتنظيف؛ لأنه يخدش الطبقة اللامعة. ولإزالة بقع الطعام المحترق توضع ملعقة بيكربونات الصودا، وتُرطّب بالماء، وتترك حتى تتحلّل البقع، وتغسل بعدها بليفة مبلّلة بالماء والصابون السائل.
- يمكنك وضع ملح الليمون + ماء مغلي بمقدار ملعقة +٢ كوب ماء، وتركه حتى تتحلل الأوساخ، وينظّف بسهولة.
- وبعد تنظيف سطح الموقد يمكنك وضع ورق فويل من النوع المتين على سطح الموقد، ويُغيَّر كل فترة.

٣- زجاج باب الفرن

بالطبع زجاج الفرن - هنا- حراري؛ ليتحمل درجات الحرارة، وغالبًا ما يكون مزدوجًا، وقد تتسلل الأبخرة المحملة بالزيوت، والشحوم داخل الزجاجين، ومع الوقت يعتم الزجاج من كم الدهون، والشحوم التي يصعب الوصول إليها، ولا تستطيع ربة المنزل متابعة الطعام بداخل الفرن أثناء الطهي. وهناك طريقتان لتنظيف الزجاج:-

أ- التنظيف العادي

توضع طبقة رقيقة من بيكربونات الصودا المرطّبة بالماء، وتترك لمدة من الزمن قبل فرك الزجاج، ويُلمّع بورق جرائد مندّى بالماء.

ب- التنظيف المركز

ويستلزم وجود مفك مناسب لفك المسامير الخاصة بالزجاج الداخلي ناحية الفرن، وتفك المسامير بحذر؛ حتى يتسنى استخراج الزجاج من بينها، ويسحب بحذر، وينظّف جيدًا من الداخل، والخارج، ثم يُعاد تركيبه مرّة أخرى.

٤- شعلات الموقد

أسرع طريقة لتنظيف الشعلة هي أن تنظف أولًا بأول، فإن تراكمت الأوساخ عليها؛ فلها عدة طرق لتنظيفها.

أ- الطريقة الأولى

المكونات:- ١- بعض شرائح الليمون ٢- ملعقتين صلصة طماطم ٣- ماء مغلي في وعاء

تخلط المكونات، وتنقع بها عيون الموقد من الليل إلى الصباح، وبعد أن تلين كل الأوساخ تدلك بليفة، وتشطف، وتجفف.

ب- الطريقة الثانية

تنقع في ماء مغلي + ملعقة ملح ليمون لمدة ليلة، وبعدها تنظف بليفة بعد تحلل الأوساخ.

ج- الطريقة الثالثة

أشعلي العيون كلها، وبعد أن تسخن تمسك بماسك، وتوضع في ماء مغلي به ملح + سائل تنظيف+ قشر الليمون، أوالليمون المتعفن، وتدلك بليفة بعد أن تبرد، وتشطف، وتجفف.

د- الطريقة الرابعة

وهذه الطريقة تستخدم إذا كانت الأوساخ متركزة؛ فتنقع العيون في خليط مكون من:- ربع ك خل+ ملعقة ملح الليمون + قشر الليمون + ملعقتين صلصة، وتنقع لمدة ليلة، وفي الصباح سوف تلين كل الأوساخ، وتدلك بليفة، أو سلكة خشنة، ثم تشطف، وتجفف.

اولا :انسداد فتحات الغاز

قد ينسكب الطعام على أسطوانة مخرج الغاز، ومع الوقت ينسد مخرج الغاز؛ ولعلاج هذه المشكلة؛ أحضري سلكًا معدنيًا رفيعًا، وقومي بتسليك فتحات خروج الغاز، وحذاري استخدام سلك غليظ حتى لا يتّسخ مخرج الغاز (الفونية)، وبتالي سوف تكون النيران كثيفة حتى تكوِّن أدخنة.

ملاحظة

١ - من وقت لآخر تأكدي من سلامة خرطوم الغاز، وإحكام ربطه بالأسطوانة، والفرن، وتأكدي من إغلاق جميع المحابس بعد الاستعمال.

٢ - عندما يميل لون النار إلى الإحمرار فهذا دليل على أن الأسطوانة على وشك النفاذ من الغاز .

ثانيًا: دولاب المطبخ

من المهام الشهريّة لربة المنزل تنظيف، وتنظيم المطبخ، حيث إن الاستخدام المتكرّر للمخزون يُحدث نوعًا من الفوضى، وتساقط بقايا خزين الطعام، فيكون أدعى لتجمّع أنواع كثيرة من الحشرات، والعفن، وتراكم الجراثيم، والبكتيريا حول مقابض الدولاب؛ لأنها تفتح الدولاب، ويديها مغموسة في الطبخ.

- **تنظيف دولاب المطبخ**

لتنظيف دولاب المطبخ من الزيوت، وبقايا الطعام؛ يمكنك عمل مستحضر تنظيف خاص به مكون من:-

١- نصف ك خل ٢- ربع ك كحول ٣- ملعقة تنر ٤- ٢ لتر ماء

ويمكنك إضافة زيت عطري مفضل لديك، تخلط هذه المكونات، وتوضع في زجاجة بها بخاخة، ويرش على جدران، وأبواب المطبخ فهذا المخلوط من شأنه القضاء على الزيوت، والدهون، وبقايا الطعام المتراكمة على دولاب مطبخك.

- أما فوق الدولاب فبعد تنظيفه جيدًا، يوضع عليه ورق الجرائد، وغيرها من وقت لآخر؛ حتى لا تتراكم الشحوم، والدهون على سطح الدولاب.
- بعد تنظيف دولاب المطبخ بقي عليك تنظيم الخزين من المأكولات، ومعلّبات، وزجاجات.

ضعي المواد التي تستخدمينها دائمًا في الصف الأمامي من الرف الأول بخزانة المطبخ، والمواد التي لا تحتاجينها بشكل مستمر تحفظ في أوعية ضخمة في الصف الخلفي من الرف الأعلى من الدولاب، وذلك لكي تسهلي على نفسك عملية تناول ما تحتاجين إليه من مواد.

ثالثًا: تنظيف الأواني

ويختلف تنظيف أواني الطبخ باختلاف خامات الأواني، فلكل نوع طريقة تنظيف مختلفة، وقبل التعرّف على طرق تنظيف الأواني عندي بعض الملاحظات

١ - إذا بدأ الطعام في الاحتراق؛ غيري القدر المحترق مباشرة، واتركي الأكل الموجود في أسفل القدر، ثم ضعي شريحة من الخبز العربي على الطعام لتمتص رائحة، وطعم الاحتراق.

٢ - تنظيف الأواني المحروقة بوضع ماء مغلي + ملح، وترفع على النار لمدة خمس دقائقَ، ويمكن إضافة شريحة ليمون، ويمكنك إزالة الطعام المحروق من القدر بكل سهولة بطريقة أخرى، وهي:-

٢ملعقة بيكربونات صودا + ماء مغلي، واتركيها لدقائق، وبعدها ينظف القدر - بكل سهولة- بحسْب خامته.

٣-يمكنك إضافة قشر الليمون، وقشر البرتقال إلى الصابون السائل المستخدم في غسيل الصحون، والأواني من ناحية سوف تخلصك من الدهون، والروائح العالقة بالأواني، ومن ناحية أخرى يحافظ على نعومة يديك أثناء التنظيف.

تنظيف الأواني النحاسية

إلى وقت قريب كانت تستخدم الأواني النحاسية في الطبخ سواء النحاس الأصفر، أو الأحمر لكنه كان يتفاعل مع الطعام؛ فيكوِّن طبقة خضراء في طبيعتها سامة، فإذا استخدم النحاس في الطبخ لابد أن يستخدم بحذر شديد، ولابد من تنظيفه بشكل سليم؛ ليعوق تكوّن هذه المادة السامة.

طريقة تنظيف النحاس

- **هناك طريقة ممتازة لتنظيف النحاس، والنحاس الأصفر وهي**

نصف ك خل + ملعقة ملح، ويدلك بهذا المخلوط، ولزيادة لمعان النحاس يدلك بنصف ليمونة مغموسة في الملح، ويفضل أن يظل الليمون على الأواني النحاسية لدقائق، وبعدها تلمّع بقطعة قماش ناعمة، وجافة؛ ولكي نحفظ الأواني النحاسية من التفاعل؛ تدهن بالفازلين، أو بروح الخل، أو الكولودين -من الصيدلية-؛ وذلك للحفاظ على لونها، ولمعانها مع الوقت.

الأواني الألومنيوم

عندما تحترق الأواني الألومنيوم تفرك بقليل من الملح الخشن، والليمون، وتشطف، وتجفف؛ ولتنظيف الألومنيوم يفرك بليمون مع مسحوق الثيم، ولتلميع الأواني الألومنيوم؛ يوضع بها ماء + كلور، وترفع على النار، وعندما تَسْوَدُّ الأواني الألومنيوم مع مرور الوقت، وكثرة الغلي تغسل بالماء المضاف إليه عصير ليمون، أو خل ثم تدلّك بـ(سلكة ناعمة)، أو بـ(ورق فويل مكرمش)، ثم تشطف بالماء، والصابون.

الأواني التيفال

- **الأواني التيفال شديدة الحساسية، ولذلك يراعى الآتي عند تنظيفها**
- لا تنظفي الأواني التيفال وهي ساخنة، بل دعيها تبرد أولًا حتى لا تتقشر.
- لا تستخدمي الملاعق المعدنية في التقلب، والغرف، ويمكن أن تستخدمي الملاعق الخشبية، أو البلاستيكية المخصصة للأواني التيفال.
- التيفال لا ينظف بالسلك الألومنيوم، أو الليفة الخداشة، ولكن تستخدم إسفنجة، أو ليفة؛ لإطالة عمر الأواني، والمحافظة عليها.

الأواني الصاج

قد تكون الأواني الصاج خفيفة، فلا ترفعيها على النار مباشرة؛ فتحترق، وتحرق الطعام، ويتغير لونها الأبيض، ولتفادي ذلك اعزليها عن النار بـ(الشياطة)، وإذا تغير لون الحلل الصاج؛ ضعي فيها ماء + كلور + مسحوق، وارفعيها على النار، وستصبح بيضاء، ونظيفة. وتنظف الأواني الصاج بكل سهولة بـ(لوفة) مغموس في الصابون السائل، وتشطف.

الأواني الاستنلس ستيل

تنظف بإسفنجة التيفال، أو بسلك ألومنيوم ناعم، ولتلميع الأواني الاستنلس عندي أكثر من طريقة:-

- يوضع القليل من الخل، أو الكحول على فوطة، وتدلك بها الأواني.
- يلمع بملح الليمون فيوضع عليها ملعقة ملح ليمون + ماء مغلي، ويترك عليها لعدة ساعات، وبعدها تشطف.
- صلصة الطماطم -أيضًا- من شأنها تلميع الاستنلس ستيل ما إن يدلك بها.

الأواني الفخار، والطواجن

أكثر ما يزعج ربة المنزل في استخدام الأواني الفخار هو امتصاص الفخار للروائح مثل البيض، والسمك، والبصل، والفانيليا؛ ولإزالة الروائح منها؛ توضع على النار وبها مقدار من الماء + (تفل) القهوة حتى تصل إلى درجة الغليان، ثم تغسل بإسفنجة، أولوفة، وتشطف، وتترك لتجف.

الأواني المصنوعة من القصدير

وكل ما يشغل بالك هو أن تكون الأواني المصنوعة من القصدير لامعة، براقة، ولكي تلمع تبل قطعة من الصوف بزيت البترول، وتفرك به الأواني فتصبح لامعة ثم تشطف بالماء، والصابون، وتترك لتجف.

تنظيف أدوات المائدة

١ - الفضّيات

كثير من النساء تَهوَى اقتناء أدوات مائدة فضية، ولكن تكمن المشكلة في تفاعل الفضة مع الهواء، وبارتفاع نسبة الرطوبة يَسْوَدُّ لونها، وللحفاظ على لمعان الفضة بعد تلميعها؛ ضعي إصبعا من الطباشير في دُرج الأدوات الفضية، فإنه يساعد على امتصاص الرطوبة، وتغسل الفضّيات بالماء، والنشادر، وقليل من الصابون، وتوضع فوق نشارة خشب خشنة لتجف، وبعدها تفرك بقطعة قماش ناعمة من الجلد، أما المشغولات الفضية ذات الزوايا الضيقة تنظف بنفس المحلول باستخدام فرشاة أسنان قديمة تدلك بها، ويمكنك دلكها بليمونة، وتنقع بعدها في محلول حامض الكبرتيك؛ لمنع التأكسد.

٢ - الأدوات المطليّة بالكروم

تمسح بقطعة مبللة، وبها القليل من بيكربونات الصودا، وللحفاظ على لمعانها من التعرض للصدأ، أو غير ذلك؛ تمسح بالفازلين من وقت لآخر.

٣- أدوات المائدة الأخرى

يتم تجميعها، ونقعها في إناء به ماء مضاف إليه مبشور الصابون، وقليل من النشادر، ولتنظيف السكاكين، والشوك، والملاعق الغير فضة، أو المعدنية عامة بكل أنواعها؛ توضع في إناء به ماء + قطرات من عصير الليمون، وترفع على النار لمدة ربع ساعة، وتترك حتى تبرد، ثم تشطف، وتجفف، وسوف تجدينها برّاقة، ولامعة.

ولإزالة آثار البيض من الملاعق، وغيرها من أدوات المائدة؛ تفرك بقليل من الملح الخشن، وتشطف بالماء الساخن، وتجفف، ولكي تسن السكاكين بكل سهولة، وتبقى حادة

لمدة طويلة؛ توضع في قليل من الماء المغلي لدقائق قبل السن، ومن أجل إطالة عمر السكاكين عندي نصيحتان:-

أ- خصصي سكينًا خاصًا للبصل؛ لأن البصل من أسباب تخفيف حدة السكين.

ب- لا تغسل بالمنظفات العادية، بل تنظف بالماء الدافئ + بيكربونات الصودا.

الملاعق الخشبية

تستخدم في تقليب الطعام داخل الأواني التيفال، ولتقليب المعجنات، ولكن للحفاظ عليها من التلف؛ تنظف سريعًا -بعد الانتهاء من الطبخ- باللوفة، والصابون، وتجفف سريعًا؛ لأنها تتلف ببقائها في الماء، ويتخللها العفن في حال إبقائها دون تنظيف لفترة، ويصعب تنظيفها بعد ذلك؛ لأن العفن يكون بداخل الخشب.

مقص المطبخ

من ضروريات المطبخ لأنه يُسهِّل الكثير من الأعمال بشكل أجمل، وأسرع، ولابد من تنظيفه باستمرار، ودلكه بقشر ليمون للتخلّص من الروائح العالقة به.

الملاحة

في ذهني سؤال يطرح نفسه؛ متى كانت آخر مرة قمت فيها بتنظيف الملاحة؟ تخيلي عدد المرات التي أمسكت بها الملاحة، وأنت يديك بها آثار الطبخ، والطعام؛ ثم تخيلي من أمسك الملاحة بعد ذلك، إنها من أكثر أسباب التسمم الغذائي؛ ولذلك لزم عليك غسلها، وتطهيرها من وقت لآخر باستخدام المطهرات المعروفة للقضاء على الجراثيم، والبكتيريا التي تتجمع على بقايا الطعام التي تكفي لآلاف الجراثيم.

أباريق الشاي المسودة من الداخل

مع كثرة الاستخدام يَسْوَدُّ داخلها بصبغة الشاي، وكل نوع ينظف حَسْب خاماته، (فالاستنلس ستيل) مثلًا يوضع بداخله كلور، ويترك لمدة ساعة، وتغسل؛ فيختفي اللون الأسود، أو ترش ببخاخ الأفران، وتترك لمدة ربع ساعة، ثم تدلّك بليفة ناعمة، وتشطف جيدًا.

فوهة إبريق الشاي

قد تظنين أنك تنظيفك المستمر لإبريق الشاي كافٍ، لكني أرى غير ذلك؛ لأن فوهة الإبريق أهم من داخله؛ حيث يتجمع بداخلها بقايا الشاي، أو الحليب، ويتعفن إن لم ينظّف جيدًا، ولكن كيف ينظف؟

الأمر في غاية البساطة، فقط نحتاج إلى فرشاة الرضاعة الصغيرة جدًا، وتمرر بداخلها على الاتجاهين حتى تنظف من بقايا الشاي والقهوة.

الجير (الكلس) المتراكم بغلّاية الماء

قد يحتوي ماء الشرب على الكثير من الأملاح، والجير؛ وعند الغلي يتراكم، ويترسب الجير بقاع، وجدران الغلاية، وتعجز معظم أدوات التنظيف عن إزالته؛ فينتهي المطاف بالتخلص من الغلاية، ونحن يمكننا التخلص من هذه المشكلة بأن نضع فيها الخل + ماء مغلي بنسبة ١ : ٤، واتركيها طوال الليل، سوف يقوم الخل بتحليل الجير المترسب فيسهل إزالته في اليوم الثاني.

تنظيف الآنية الزجاجية

وينظّف الزجاج عادة ببخّة ماء ساخن + صابون، ثم شطفه بماء بارد، ولزيادة لمعانه يضاف إلى ماء الشطف القليل من الخل، أو البوراكس؛ وإذا كان الزجاج يحتوي على بقع ماء؛

يمسح بقطعة قماش مبللة بالخل، وإن كان بها إطار ذهبي، أو فضي لا نستخدم الصابون الخشن، والماء الساخن، ولا نستخدم النشادر؛ لأنهم يعملون على إزالته، أما الزجاج المتعرج، أو المجعد ينظف بفرشاة حلاقة بها رغوة صابون، ثم يشطف، وإن كان به بقعة ماء تدلك بقشرة ليمونه، وفي كل الأحوال تلمع الآنية الزجاجية -عندما تغسل- بماء فاتر به القليل من الملح الرطب، وتشطف جيدًا، وتترك لتجف وحدها.

الآنية الكرستال

- تشطف بماء فاتر + قطرات من الكحول الأبيض، وتترك لتجف وحدها.

الصيني، والبورسلين

تجمع كل (الفناجين)، والأطباق، وتوضع في إناء به ماء مغلي + القليل من بيكربونات الصودا، وتترك لتغلي لمدة خمس دقائق، هذه المدة كافية للقضاء على بقع الشاي، والقهوة المتراكمة في (الفناجين الصيني)، وإن كان بها إطار ذهبي، أو فضي لا ينصح باستخدام بيكربونات الصودا، نكتفي بالخل في ماء الشطف.

الأطباق الميلامين

أصبحت الأكثر انتشارًا في عالم الطبخ؛ لسهولة تنظيفها، ولخفة وزنها، وغير أنها أكثر مقاومة للكسر من الأطباق الصيني، والبورسلين، والزجاج؛ وتزخرف بشكل يجعلها لائقة للتقديم أثناء الضيافات، وهناك أنواع رديئة تمتص الطعام عندما يسكب ساخنًا؛ فيترك بقعًا لا تُزال بسهولة رغم أن الأمر بسيط، فقط بنثر فوقها القليل من الملح الخشن + الليمون، والبن، وتفرك بهذا المخلوط حتى تختفي البقع.

اصفرار الأطباق، وبعض أدوات الطبخ

مع كثرة الاستخدام تـصفرُّ الأطباق البيضاء، ولحل هذه المشكلة عليكِ بجمع كل الأطباق، والأدوات في وعاء، وتغمر جميعها بخليط مكوّن من ماء + بيكربونات الصودا + قليل من الكلور، وتترك قليلًا، ثم تدلّك بـ(لوفة ناعمة)، أما الزوايا الضيقة بظهر الطبق تنظف بفرشاة أسنان قديمة لديك.

أما الأطباق الصيني، أو البورسلين، والأركبال تنظف بنفس طريقة الفناجين، وحذاري استخدام منظف قوي، أو تدلك بسلك؛ لكي نحافظ على الميناء، والزخرفة من الخدش والتقشير.

تنظيف أدوات المطبخ

١ - لوحة التقطيع

ولوحة التقطيع إما بلاستيكية للخضار، أو خشبية للحوم، والفطائر؛ وهي من أخطر أدوات المطبخ حيث تتجمع الجراثيم بعد ساعات قليلة من الاستخدام؛ ولذلك هي من الأدوات التي تستحق منك العناية، والدقة في التنظيف.

- أولًا- يجب عدم تقطيع أنواع مختلفة من الطيور، واللحوم على لوحة التقطيع؛ حتى لا ينتقل مرض (السالمونيلا).
- ثانيًا- يمكنك استغلال الوجهين للوحة التقطيع، بحيث تكون ناحية لتقطيع الخضراوات، والأخرى لفرد المعجنات مثلا، أما الخاص باللحوم فيفضل أن تكون ناحية للأسماك، والأخرى للحوم.

- ثالثًا- للتخلص من روائح البصل، والثوم، والسمك العالقة بلوحة التقطيع؛ يفرد عليها معجون بيكربونات الصودا، ويُترك عليها لفترة، ثم يغسل، وإن لم يتوفّر لديك؛ اكتفي بدلكها بقشرة ليمونة.
- رابعًا- بالأخص بعد تقطيع اللحوم تدلّك لوحة التقطيع بقشرة ليمونة مغموسة في ملعقة ملح خشن + ملعقة خل؛ حتى يتم تطهيرها، وتنظيفها.

٢- لوحة شوي اللحوم

بعد شوي اللحوم تحتار ربة المنزل في تنظيف لوحة الشوي الملتصق بها بقايا المشويات المحترقة، ولتنظيف اللوح المتسخ؛ يرش وهو ساخن بصابون سائل -ويفضل الصابون الخاص بغسالة الأطباق-، ويترك لفترة حتى تتحلل الأوساخ، والدهون، ويفرك بعدها بلوفة خشة، أوسلك ألومنيوم.

ماكينة الفرم

بعد الانتهاء من الفرن، وقبل فك الماكينة للتنظيف يمرر بها قطعة من الخبز؛ لإزالة الرواسب، والدهون الملتصقة بالماكينة، وبعدها تغسل بـ(لوفة مبللة) بالماء، والصابون، وتشطف جيدًا.

فتاحة المعلبات

يجهل كثير من ربات البيوت تنظيف الفتاحة رغم ما تحويه بأسلحتها من الجراثيم، والبكتيريا؛ لذلك وجب عليها أن تنقعها -فور الاستخدام- في خل، وبعض قطرات من عصير الليمون، ثم تشطف، وتجفف.

فرشاة دهن الصواني

- حتى تلين فرشاة دهن الصواني تغسل بماء، وخل، وتشطف جيدًا

سلة المطبخ

- لتنظيف سلة المطبخ تغسل بماء، وملح خشن، وتشطف، وتجفف في الشمس؛ لإطالة عمرها.

القفّازات المطاطية

لأن مواد التنظيف بها الكثير من القلويات التي تضر بجلدك، كان عليك استخدام القفاز المطاطي أثناء التنظيف، وبالأخص استخدامك للمحاليل -وبعد انتهاء التنظيف عليك بوضع القفّاز في القليل من البودرة الخاصة بالأطفال، حتى لا يجف، ويتشقق ويسهل عليك استخدامه فيما بعد، وقد تبلى الكفة اليمنى قبل اليسرى؛ لذلك عليك الاحتفاظ باليسرى، واستخدامها كيمنى، وتوفير كفّة يسرى.

هاتف المطبخ

ينظف بالكحول مرة كل يوم حتى لا تترسب عليه الأبخرة، والشحوم، ولقتل الجراثيم التي تتكون عليه حين تستخدمه ربة المنزل أثناء الطبخ.

لمبات المطبخ

لكي تستعيدين لمعانها، وإضاءتها البرّاقه؛ تمسح بفوطة مبلّلة بالماء، والكحول الأحمر، فالمطبخ لابد أن تكون إضاءته ساطعة، وموزّعة توزيعًا جيّدًا (فوق حوض الغسيل – والموقد – والخزائن)

أزهارك الموجودة بالمطبخ

إن الطهي المتكرر في المطبخ يخنق النبات، ويؤثر على الأزهار الموجودة بالمطبخ، وللتغلب على هذه المشكلة، وحتى يطول عمر أزهارك تضاف عشر قطرات من النشادر لكل لتر ماء لريِّ الزهور، وهذا المحلول ينعشها أثناء الطهي.

صندوق القمامة

كل أسبوع -على الأكثر- قومي بغسل صندوق القمامة بالماء الساخن، والمطّهرات، وجففيه، وانثري حوله القليل من بيكربونات الصودا؛ لامتصاص الروائح، ومنع تجمع الحشرات حول، ويفضل وضع كيس بلاستيكي بداخله.

اللبانة (غلاية اللبن)

مشكلة اللبانة هي الطبقة البيضاء الملتصقة بقاع، وجدران اللبانة، وللتخلص منها فقط نضع القليل من الماء بداخل اللبانة قبل سكب اللبن بداخلها؛ لأن كثافة اللبن = كثافة الماء؛ لذا سيبقى اللبن في مكانه حاجزًا بين اللبانة، واللبن.

ولتنظيفها يكفي وضعها في ماء ساخن + القليل من بيكربونات الصودا، ويسهل غسلها بلوفة ناعمة.

تنظيف الزجاج من المواد الدهنية

للتخلص من المواد الدهنية داخل الزجاجات؛ نضج بداخلها كوب ماء ساخن + القليل من الملح الخشن، وترج جيدًا، وبعدها تشطف بالماء، والصابون السائل، وتشطف مرة أخرى بالماء.

مناشف المطبخ الصغيرة

تتجمع الجراثيم، والبكتيريا، والعفن -أيضًا- على بقايا الطعام المتناثرة على مناشف المطبخ، ولا يكفي مجرد غسلها في دورة غسيل عادية، ولكن لابد من تعقيمها، فيمكن وضعها بداخل كيس، ويغلق، ويوضع في (الميكروويف) لمدة دقيقتين، فهذا كافٍ لقتل ٩٩٪ من الجراثيم، والميكروبات؛ وإن لم يوجد (ميكروويف)، تُجمَع كلها في وعاء، وتوضع على النار حتى ١٠ دقائق.

وعند شرائك مناشف المطبخ يفضل شراؤها بألوان مختلفة؛ بحيث يخصص لون معين لاستخدام معين، فمثلا يخصص الأبيض لتجفيف الأواني، والأحمر لمسح الغبار، وهكذا .

لوفة غسيل الأطباق

تتجمع الجراثيم، والبكتيريا بين خيوط لوفة غسل الأطباق أكثر من تجمعها على قاعدة الحمّام؛ بسبب بقايا الطعام العالقة بها؛ لذا لابد من تغيرها من وقت لآخر، ويمكنك تعقيم اللوفة في (المكروويف) كل يوم.

بقع الزيت التي تتجمّع على الكاونتر

- يمكنك إحاطتها بدقيق القمح لمدة ساعة، وبعدها تشطف بالماء الساخن، وتجفف

تنظيف حوض الغسيل بالمطبخ

ويختلف حوض الغسيل من مطبخ لآخر حَسْب مساحة المطبخ، وديكوراته، فقد يكون بـ(صفَّاية) واحدة، وقد يكون بـ(صفايتين)، وله أشكال، وخامات مختلفة حسب ذوق، وشخصية ربة المنزل، وغالبًا ما يكون السائد منه هو (الاستنلس ستيل)؛ لسهولة تنظيفه، وتحمله للمنظفات القلوية دون أن يخدش، أو يتقشر، وأسفل الحوض توجد مساحة لا بأس بها من الممكن استغلالها لوضع صندوق القمامة داخل خزانة أسفل الحوض.

وينظف الحوض (الاستنلس ستيل) بكل سهولة بالماء، والصابون، ويدلك بلوفة ناعمة، وعندي خلطة رائعة لتنظيف الحوض، وجعله لامعًا برّاقًا.

المكونات

١ - سبيداج (من محلّات مواد البناء).

٢ - أي مسحوق غسيل عندك.

تخلط المقادير بنسب متساوية، وترش على سطح الحوض، وتُندَّى بالماء، ثم تدلّك بلوفة، وسوف تندهشين من النتيجة، وكأنه عاد جديدًا.

صنبور حوض المطبخ

يدلك بقشرة ليمونة، أو بالخل حتى يستعيد لمعانه، ويمكنك غسله بالخلطة السابقة - أيضًا- أمّا الرُّخامة، و(الصَّبَّانة) فتنظف بنفس طريقة تنظيف السيراميك، والأرضيّات.

تنظيف أرضية، وجدران المطبخ:-

إن نظافة المطبخ، والعناية بكل قطعة فيه تعد من الضروريات التي لابد من وضعها في الاعتبار، ونظافتها أولًا بأول يسهّل عليك المهمة تمامًا؛ حتى لا تتراكم الشحوم، والدهون على الجدران العالية التي يصعب الوصول إليها.

أسهل طريقة لتنظيف جدران، وأرضيات المطبخ

المكونات:

ربع كوب خل + عصير ليمونة + ربع ك كحول+ جالون ماء دافئ، تخلط المكونات، ويدلك بها السيراميك حتى يستعيد نظافته، ولمعانه، ويشطف بعدها، ويجفف، أما الزوايا الضيقة تنظف بفرشاة أسنان قديمة تغمس بهذا الخليط بتركيز أكبر -وإن كان بها العفن الأسود تغمس الفرشاة بالكلور-، وتدلك بها الزوايا المحتمل وجود العفن الأسود بها، وللتخلص من بقع القهوة على الأرضية؛ يمكنك إزالتها بإضافة القليل من النشادر لماء

الغسيل، ثم تغسل، وتجفف، وحذاري اختلاط النشادر بالكلور حتى لا يتبخّر الغاز السام (الكلورامين) ويؤثر على صحتك.

أما بقع الصمغ اللاصقة بالسيراميك تفرك بماء، وكحول أبيض؛ وللاحتفاظ برائحة ذكية داخل مطبخك؛ يمكنك إضافة قطرات من ماء الكولونيا في ماء الشطف، وهي - أيضًا- مطهّر أقوى من المطهّرات العادية.



الفصـــل السادس

تنظيف الأثاث الخشبي، والمفروشات



طرق تنظيف الأثاث المنزلي:

بعض ربّات البيوت لا يملكن الوقت الكافي للقضاء على الفوضى التي تجتاح المنزل؛ فمشاغل العمل، ومتطلبات الأطفال، والزوج تحديات كبيرة أمامكِ، وعندما يحين الوقت لإعادة ترتيب المنزل تكتشف ربة المنزل أن الفوضى سيطرت على منزلها؛ فتشعر بالكآبة، والحزن، وتقف حائرة، فأين الوقت لإتمام كل هذه المهام؟

فمهمة تنظيف الأثاث من المهام الأسبوعية، والشهرية، والسنوية، كتنظيف السجاد، غير أن إزالة الغبار، وتَفَقُّد الأثاث مهمة دورية كل يوم، ولكي نُزيل عنكِ هذه الكآبة، ونشجعك على تنظيف المنزل فعليكِ بالآتي:

أثبتتِ الدراسات الحديثة أن نصف ساعة من العمل المنزلي، ونقل الأثاث يساعد في تحسين النشاط البدني، والذهني، وحرق الدهون، وتجدد نشاط الدورة الدموية لربة المنزل، فمثلا:-

١- نقل الأثاث يحرق ٢٢٥ سعرًا حراريًا.

٢- مسح الأرضيات يحرق ١٨٩ سعرًا حراريًا.

٣- غسيل السجاد يحرق ١٥٣ سعرًا حراريًا.

٤- تنظيف النوافذ يحرق١٥٣ سعرًا حراريًا.

٥- وباقي الأعمال كالكنس، والترتيب، وغسل الصحون تفقدك ما بين ٧٠:٨٠ سعرًا حراريًا.

فلا بد من تحفيز النفس للنظافة الدائمة للمنزل، وتجديد الرغبة من آن لآخر، ولكي تسهل عليكِ المهمة إليكِ بعض النصائح:-

١ - دائـمًا نظّمـي، ونظّفـي أينـما ذهبـت في المنـزل، ولا تنتظـري حتـى يـصبح المنـزل لا يُطـاق ليستفزّك على النظافة؛ فتقلبين البيت رأسًا على عقب، وتجهدين نفسك أكثر من اللازم.

٢ - حاولي أن تزيلي الفوضى من المنزل، فمنزل غير فوضـوي يبـدو أفـضل كثيرًا مـن منـزل نظيف من الأتربة، لكن تكسوه الفوضى.

٣ - دائمًا قومي بالتنظيف من أعلى لأسفل.

٤ - قـومي بفـصل التليفـون، واغلقـي التلفزيـون قبـل الـشروع في تنظيـف الأثـاث؛ حتـى لا تتعرضي لصعق الكهرباء.

٥ - انظري في كل أركان بيتك، وحددي ما يجب عليك القيام به أوّلًا، والباقي يؤجّل.

٦ - التخزين الأمثل للأغراض يجعل المنزل أكثر اتساعًا من منزل متسع وبـه مـن الأغـراض الفوضوية.

٧ - فرش الأرضيّات بالموكيت من الجدار لـيس صـحيًا، فـسوف أشـفق عليـك مـن تنظيفـه، ورفعه، غير أنه الأكثر عرضة للحشرات، والعفن.

٨ - اجعلي أدوات النظافة في دلو (جردل)، أو وعاء ليَسْهُلَ عليك نقلها من غرفة إلى آخرى.

٩ - تخلصي من أغراضك الغير مستخدمة ما دام مرّ عليهـا أكثر عـام دون استخدام، فتكـون مدعاة لنمو البق، والعث بداخلها، وانتشاره في الأثاث المنزلي؛ حتى لا يعج بيتك بالكثير مـن الأغراض الغير مستخدمة، فلا تقدمي على شراء أي شيء جديـد قبـل الـتخلّص مـن القـديم حتى لا تعـمّ الفـوضى في منزلـك. قلّـة مـن ربّـات المنزل عنـدهم الـشجاعة في الـتخلّص مـن الأغراض البالية، فلما لا تكونين واحدة منهم؟!

١٠- استخدمي الأفكار المبدعة في تخزين الأغراض الضرورية لك، فاستخدمي المسّاحات الفارغة في أركان الغرفة لوضع الأرفف، وتخزين الكتب، والأحذية، وصناديق للألعاب، وضعي الشمّاعات خلف الأبواب.

١١- بالنسبة لغرف الأطفال التي تعمّها الفوضى باللعب؛ قومي بشراء علب شفّافة، ووزّعي بداخلها مجموعات اللعب التي لها نفس الخصائص، وبالتالي يسهل على طفلك التعرّف على اللعبة التي يريدها من العلب الشفّافة.

١٢- مراعاة دهن الأثاث بملمع أثاث مرّة كل شهر؛ ليجعله متجددًا دائمًا.

١٣- عند تنظيف الأثاث تجنّبي استخدام النشادر، أو المنظّفات الكميائية خاصة في الأثاث الخشبي.

١٤- راعي وضع الأثاث بعيدًا عن ضوء الشمس؛ حتى لا يجفّ الخشب، ويتشقّق، وتقشّر الدهانات.

١٥- ضعي القطع العازلة فوق طاولة السفرة؛ لحماية الخشب من سخونة الطعام الذى يتسبّب في تلفه، وضعي الحلقات الصغيرة لوضع الأكواب عليها.

إخفاء الخدوش البسيطة في الأثاث

قد تعوق الخدوش مظهر وجمال الأثاث، ويمكنك استخدام دهان الأحذية (الورنيش)؛ لإخفاء الخدوش، أو دهنها بورنيش الخشب، بنفس لون الخشب.

تنظيف وتلميع الخشب

١ - بالنسبة لنقاط الماء على الأثاث الخشبي لا تُمسح، حتى لا يتوزّع الماء، بل تُترك حتى تجفّ، وبعدها نلمّع الأثاث، أو ضعي عليها اسفنجة لتمتص الماء.

٢ - يمكنك إزالة البقع البيضاء من الأثاث الخشبي، تُمسح البقعة بمزيج من معجون الأسنان + بيكربونات الصودا بنسب متساوية، وكذلك للتخلّص من البقع الدائرية بسبب الأكواب على الطاولة؛ ضعي بعضًا من معجون الأسنان، واتركي المعجون حتى يجفّ، ثم امسحيه بفوطة ناعمة.

طرق تلميع الأثاث الخشبي

يمكنك تصنيع ملمع الأثاث بنفسك، دون الحاجة لشرائه، وهناك عدة طرق لتلميع الأثاث الخشبي.

- **الطريقة الأولى**

المكونات:-

١ - كوب من زيت الزيتون.　　　٢ - ¼ كوب من الخل.

يخلط الزيت بالخل، وتغمس قطعة قماش بالمخلوط، ويلمع بها الأثاث الخشبي، وبالنسبة للأجزاء الملتوية، والزوايا الضيقة يمكنك الاستعانة بفرشاة أسنان قديمة لديك، وتغمس في المخلوط، وتدهن بها الأجزاء الملتوية بالأثاث.

- **الطريقة الثانية**

يستخدم شمع عسل النحل مع نصف كمّية عصير ليمون، ويدهن الأثاث بالشمع، وعصير الليمون، وسوف تنبهري بالنتيجة الرائعة.

- **الطريقة الثالثة**

مغلي الشاي: وللغرابة فإن مغلي الشاي ملمّع جيد للأثاث الخشبي؛ حيث إن أحادي أكسيد الكربون الموجود في الشاي يمنح الخشب لمعة، ورونقًا مقبولًا.

العناية بالأثاث الجلدي

إن الديكور بشكله العام، وحتى أدق تفاصيله يعتمد على سلسلة من الاختيارات المعقّدة، وتختار ربة المنزل في اختيار غرفة الجلوس ما بين الأثاث المكسو بالجلد، والأثاث المكسوّ بالقماش، وقد يقع اختيارها على الأثاث المكسو بالجلد؛ لأن الجلود تشتهر بالمتانة، والمرونة، والكلاسيكية، وتبدو جذّابة، وبسيطة، وتعتقد أن الجلد لن يرهقها في التنظيف كالأثاث المكسوّ بالقماش، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ؛ فبرغم أناقة الجلد إلّا أنه يحتاج منك عناية خاصة، وإن كانت بعض أنواع الجلد لا تستجيب بشكل جيّد للتنظيف المنزلي، وبمرور الوقت تصبح المقاعد قذرة، وقد تعتقد ربة المنزل أن الجلد ينظّف بالماء، لكنه يعمل على تشققه، وجفافه؛ ويختلف تنظيف الجلد حسب نوع الجلد المصنع منه الأثاث، وهناك أنواع لها تعليمات مرفقة مع الأثاث؛ لسلامة وتنظيف الجلد، ومعرفة كيفية العناية به، واتباع تعليمات التنظيف التي أوصى بها مصنع الأثاث الجلدي.

وهناك بعض التوصيّات للعناية بالجلد

١ - لابد أن يُزال الغبار أوّلًا بأول عن الأثاث الجلدي.

٢-لا تستخدمي أي منتجات تحتوي على السلكون؛ لأنها تؤدى إلى تلف الجلد، وتعطيك إحساسًا بملمس لزج على الجلد.

٣-ليس من الجيد استخدام الصابون السرج، والنشادر، والكلور على الجلد؛ لأنها قاسية جدًّا بالنسبة للجلد.

٤-ينبغي أن يتم تنظيف الجلد من الأشياء المسكوبة فور حدوثها قبل أن يتشرّبه الجلد بقطعة قماش جافة، أو اسفنج.

٥- آشعة الشمس ضارة جدًّا بالجلد؛ لذلك لابد أن يُبعد الأثاث الجلدي عن الحرارة المتسرّبة من النوافذ بقدمين على الأقل، ويبعد عن الحرارة عمومًا مثل: فتحات التدفئة، المواقد، التكييف الساخن.......إلخ.

٦- الجلود مسامية، وأي سائل يقع عليها سوف يخترق هذه المسام، ويعطيك رائحة كريهة.

تنظيف، وتلميع الأثاث الجلدي

أولا- التنظيف العام للجلد

- **المكونات:-**

١- بعض قطرات من الصابون السائل.

٢- ربع الماء من الماء المقطر.

يخلط الصابون بالماء حتى يشكّل رغوة، ثم تبلّل فوطة بالمخلوط، وتعصر جيّدًا، ثم يدلك بها سطح الجلد، ثم تبلل قطعة قماش أخرى بالماء المقطّر فقط، وتُعصر جيّدًا، ويُمسح بها الجلد، وبعدها يُلمَّع بملمّع خاص بالجلد.

علاج بعض البقع الخاصة بالجلد

١ - بقعة الحبر على الأثاث الجلدي

- بما أنها تعتبر وصمة عار على الجلد، فما عليكي إلا دلكها بقطعة قماش مغموسة بالكحول.

٢ - بقع الشحوم، وحبر ورق الجرائد

- يمكنك استخدام رزاز مثبت الشعر، ورشه بمكان البقعة، ثم دلكه بفوطة ناعمة من القطن؛ حتى تختفي البقع تمامًا.

٣ - البقع الداكنة

مثل بقع الدم، وبعض المواد الغذائية التي تترك أثرًا على الجلد، وتعوق جماله، ولعلاج هذه البقع يمكنك عمل عجينة مكونة من القشدة + قليل من الجير + عصير ليمونة، ثم تخلط المكونات لتصبح عجينة، ثم تفرد العجينة على البقعة، وتترك لمدة عشر دقائق، وبعدها تنظف بقطعة قماش مبللة بالماء المقطر + قطرات من الصابون السائل، وتشطف بقطعة قماش أخرى مبلّلة بالماء المقطّر.

تلميع الجلد

الأثاث المكسو بالجلد شأنه شأن كل المصنوعات الجلدية، كالحقائب، والملابس الجلدية، والأحذية التي لا يكتمل جمالها، وأناقتها دون تلميع، ومعظم شركات تصنيع الأثاث الجلدي تعطيك تعليمات بطريقة تلميع الأثاث الجلدي بحسب نوع الجلد المصنّع منه الأثاث، وإن لم يتوافر لديك معلومات عن طرق تلميع الجلد؛ فإليك هذه الخيارات كلّها فعّالة إذا ما

استُخدمت بالشكل الصحيح وقبل أي شيء لابد من إزالة الغبار، والأتربة؛ حتى تصلي إلى النتيجة المرجوّة.

١- خلّ مقطّر + زيت بذرة الكتّان بنسب متساوية، وتخلط الكمّية جيّدًا، ويُدهن بها الجلد، وتقومي بدلك الجلد بحركات دائرية واسعة، ثم يترك لعشر دقائق، ويلمّع بعدها بقطعة قماش ناعمة.

٢- يدلّك ببياض البيض، ويُترك لفترة، ثم يدلّك، ويلمّع بعدها.

٣- كريم الأثاث، أو ورنيش الأثاث السائل.

٤- ويمكنك استخدام ورنيش الأحذية لتلميع الأثاث.

- **ملاحظة**

لتلميع الجلد قومي بدلك الملمع جيدًا حتى يزول أثر المادة المستعملة.

تنظيف الأنتريه المكسو بالقماش

قبل البدء في تنظيف الأنتريه لابد من إزالة الغبار، وشفطه بالمكنسة الكهربائية، وبعدها نبدأ بتنفيذ خطة العمل.

أدوات العمل

١- لوفة ناعمة.

٢- شامبو السجّاد، أو أي شامبو.

٣- فوطة ناعمة.

٤- كمّية بسيطة من مسحوق الغسيل.

٥- وعاء ماء، وآخر للشطف.

- ملاحظة

استخدام الشامبو لتنظيف الأتربة يوفّر عليك الشطف بالمياه الغامرة؛ لأنه لا يترك أي أثر صابوني بخلاف المسحوق.

تنفيذ خطة العمل

نضع كمية معقولة من الشامبو في وعاء الماء الأول، ونضع اللوفة، ثم نعصرها، ويدلك بها الأنتريه، وبالنسبة للبقع يمكنك إضافة القليل من المسحوق حتى تزول البقعة، وبعد أن ننتهي من تنظيف الأنتريه تبلّل فوطة ناعمة في الوعاء الخاص بالشطف، وتعصر جيّدًا، ثم يمسح بها الأنتريه حتى يزول الأثر الصابوني، وبعدها تفتح المروحة، والشرفة حتى يجف الأنتريه.

- ملاحظة

يجب وضع أغطية على مساند، ورأس الأنتريه؛ حتى نحافظ عليه لفترات طويلة، وتوجد في الأسواق أغطية للمساند بأشكال رائعة.

رائحة طيبة لدولاب الملابس

من وقت لآخر تقوم ربة المنزل بإعادة ترتيب دولاب الملابس، يمكنك في هذا الوقت تنظيف الدولاب، وغمره برائحة الليمون الجميلة.

الطريقة

١كوب عصير ليمون + ١كوب ماء ساخن، ويمزج المخلوط، وتبلّل به فوطة ناعمة لتنظيف الدولاب – مخزن الملابس– فسوف تنعمين برائحة الموالح الجميلة لفترة طويلة.

تلميع غرفة النوم (الأثاث الخشبي من الخارج)

أما الشكل الخارجي للدولاب، وباقي أثاث غرفة النوم، يلمّع بمزيج ½ ك عصير ليمون+١ كوب زيت زيتون فهذا المزيج ملمّع جيّد للأثاث بوجه عام.

السجّاد

لا تكتمل أناقة أي منزل إلا بسجادة تضفي عليه الدفء، وتبرز فخامته، وتبرز ذوق، وشخصية ربة المنزل؛ وللسّجّاد أنواع كثيرة، ولكل نوع طريقة تنظيف، وعناية مختلفة عن غيره، وإن اتفقت كل أنواع السّجّاد بألّا تنظّف إلا مرة، أو اثنين -على الأكثر- كل عام؛ لتحفظ له رونقه ودفئه لمدة طويلة، ولكي نتعرّف على طريقة تنظيفه لابد أن نقف -أوّلًا- على معرفة أنواعه، وخاماته، فهناك أنواع من السجاد تزداد قيمةً ورُقِيًّا مع مرور السنين كالسجاد اليدوي، ويجب اختيار النوعيّة الجيّدة منه، والتي تتماشى مع الديكور العام للمنزل، وما يتماشى مع مستوى معيشة كل أسرة؛ لأن السّجّاد اليدوي باهظ الثمن، وهناك أنواع أخرى رخيصة الثمن، لكنها مصنّعة من مواد كميائية تضرّ بصحة مستخدميها، والأفضل أن تختاري ما بين هذا وذاك.

أنواع السّجّاد

١ - السجاد الإيراني

وهو السجاد العجمي، مشهور جدًّا، وباهظ الثمن مما يصعب على ربّة المنزل تنظيفه فالأفضل أن ينظّف من خلال مختصّين، فحياكته تتم بالصوف، والحرير، والقطن، وتعتبر بعض أنواعه من أغلى السجاد في العالم حيث تصل إلى مليون عقدة من القدم المربعة لبعض الأنواع.

٢- السجاد التركي

وهو -أيضًا- يُعدّ من أغلى وأفخم أنواع السجاد في العالم، وتتم حياكته غالبًا من الحرير، ويطعم بالخيوط المقصبة والذهبية، ويغلب على نقشاتة الطابع الزخرفي الإسلامي، كما تضاف إليه بعض الكتابات بالحرف العثماني، أمّا ألوانه فهي متنوّعة، وزاهية.

٣- السجاد الصيني

وتتميز نقشات السجاد الصيني بالهدوء والرومانسية؛ كالأشجار، والورود، وتتميز بألوانها الزاهية، وتنوّعها، إلّا أن هذا السجاد يفقد من رونقه، وقيمته مع مرور الزمن، ويستعمل في حياكته الصوف العالي الجودة على وجه السّجاد فقط.

٤- السجاد القوقازي

ويختلف السجاد القوقازي عن غيره من حيث الشكل، والرسوم؛ فهو يأخذ رسومًا هندسية مثل: النجوم، والمربعات، والمثلثات المتداخلة، ومن الممكن أن نجد به رسومًا للحيوانات، والأشجار بشكل هندسي متداخل، أما ألوانه فهي زاهية، ومتعددة ما بين الزهري، والأخضر، والأصفر، ومعظمه مصنوع من الصوف.

وبرغم التقدم التكنولوجي في صناعة السجاد بأقل وقت، وجهد مع راحة في الثمن، إلا أن الجميع يعشق اقتناء ولو قطعة صغيرة من السجاد اليدوي الذى يُعد تحفة فنية للمنزل تدوم، وتورث للأجيال.

طرق، ونصائح للعناية بالسجاد

١- يجب ألا يُنظَّفَ السجاد إلا عند الضرورة، أما الطبيعي لتنظيفه مرة، أو اثنين -على الأكثر- كل عام.

٢- يفضل تهوية السجاد كل أسبوع، مع عدم ضربه بقوة؛ حتى لا نتلف الخيوط. والشمس مهمة جدًا للسجاد؛ لإزالة الرطوبة، ولكن لا نتركها لفترة طويلة معرضة للشمس فتتأثر ألوانها.

٣- يفضل التنظيف الفوري للبقع المفاجئة؛ كالشاي، والقهوة، فتعالج باستخدام اسفنجة مبللة؛ لأنها تحافظ على وبرة السجاد على عكس القماش.

٤- السجاد الشنواه، والحرير، والمُطعَّم.. يفضل غسله من قبل متخصصين؛ للحفاظ على النسيج من الدلك، فهم على دراية كاملة بمعالجة وبرة هذه الأنواع.

٥- المكنسة الكهربائية هي أفضل حل لشفط الغبار من بين ألياف السجاد، وبعدها امسحي السجادة بقطعة قماش مبللة بالماء، والخل؛ للحفاظ على رونقها.

٦- للتخلص من الأجزاء، والمواد الـمُتلفة للسجاد؛ قومي برش السجاد بمسحوق الشاي لمدة عشر دقائق، فسوف يعمل الشاي على امتصاص هذه المواد، كما يمكنك رش شاي بالقرنفل، أو الياسمين؛ لتعطير السجادة في نفس الوقت.

٧- يمكنك رشّ السجادة في الليل بمسحوق بيكربونات الصودا، وكنسها في الصباح؛ فتقوم أثناء الليل بامتصاص الروائح الكريهة، الكامنة بأليافها.

٨- تجنّبي الضغط بالمكنسة الكهربائية لتحريك السجادة من مكانها، والأفضل أن تنقليها بنفسك.

٩- أفضل توقيت لتنظيف السجاد، وقت الصيف حتى تجفّ السجادة بسرعة، ولأن الصيف جو مناسب لنمو الحشرات، كالعثّ، وبق الغبار، وخنفسة السجاد؛ إذا خُزِّنَ بدون تنظيف.

١٠- لا أحبذ فرش الموكيت من الجدار للجدار؛ فذلك سوف يثقل عليك نقله، أو تنظيفه، وبالتالي سوف يصل لمرحلة صعبة في تنظيفه بعد ذلك.

طريقة تنظيف السجاد

يجب - أوّلًا- إزالة، وشفط الغبار، والأتربة الملتصقة بالسجاد عن طريق المكنسة الكهربائية، أو يُقلب على ظهره، وينفض بأداة التنفيض العادية، ولتسهيل المهمة يجب علاج البقع فور حدوثها؛ حتى لا تجفّ، ويصعب إزالتها، وهناك بقع قد تحدث للسجاد، ولا يمكن رؤيتها في الحال، وتُكتشف أثناء تنظيف السجاد بالشامبو الخاص به؛ حتى لا يترك أثرًا صابونيًا يقتل لمعانه، ورونقه، ثم يشطف بالماء، والخل، ويترك ليجف في الهواء، والشمس.

علاج بعض بقع السجاد

١- اللبان الملتصق بالسجاد

إن وجدت قطعة لبان ملتصقة بالسجاد، فلا تحاولي نزعها بقوة فتنقطع خيوط السجادة، واتركي قطعة اللبان في وضعها، وضعي عليها قطعة من الثلج لتتجمد، ثم يسهل عليك نزعها.

٢- السجاد الممتلئ بالشعر

إن كانت سجادتك مليئة بالشعر (شعر الحيوانات، وغيرها)؛ فتخلّصي منه بفرشاة السجاد، والموكيت الخشنة الخاصة به، ونظّفي الفرشاة من وقت لآخر؛ لأن الشعر على السجاد بيئة جيّدة لنمو وتكاثر خنفسة السجاد التي تتغذى على الشعر لما يحويهمن بروتين.

٣- إزالة البقع الدهنية

- يضاف عليها الملح، وبعدها تمسح بالكحول المخفف بالماء.

٤ - تنظيف سجاد المطبخ

يُكنس السجاد بمكنسة عادية مبللة بالماء؛ حتى تلتصق بها الأتربة، ثم تمرر عليه قطعة قماش مبللة بالمطهر (الديتول مثلًا)؛ لتطهير السجادة، ثم تجفف في الشمس.

لإعادة رونق السجاد

١ - الخل: يضفي لمعانًا، ورونقًا للسجادة، ليس هذا فحَسب، ولكِنَّه - أيضًا- يحافظ على السجادة من الحشرات، كالعث، والبق، والخنافس الخاصة بالسجاد.

٢ - يمكنك تقطيع ورق الجرائد المبلل، ونثره على السجادة، ثم تُلفُّ السجادة، وتترك لساعة، وبعدها تُفرش، ويكنس الورق.

٣- ويمكنك تنظيفها ببخار الماء عن طريق مكواة البخار، ونضع على السجادة قطرات قليلة من العطر المفضل لديك، وتفرش عليها قطعة قماش، وتفرد عليها المكواة حتى تنتهي من السجادة كلّها.

التخلص من العث في السجادة

عند إصابة السجادة بالعث يجب قلب السجادة -عند إصابة الظهر بالعث- ووضع قطعة من القماش مبللة بمحلول النشادر، وتمرر مكواة ساخنة على قطعة القماش، فتقوم الأبخرة المتصاعدة -بمحلول النشادر- بقتل العث، ويمكنك بعدها تعريض السجادة للشمس لفترة لا تزيد عن يومين.

تنظيف السجاد من بقع العصير، والقهوة، والشاي

ولها أكثر من طريقة للتنظيف، ولكن قبل تنظيفها يجب التحكم في حجم المسكوب على السجادة -كي لا تتسع بؤرة البقعة- عن طريق منشفة، أو اسفنجة، أو مناديل ورق؛ لتمتص أكبر قدر من القهوة المسكوبة، ولا ننظف البقعة إلا بعد امتصاص آخر نقطة من السجادة.

أ- تنظيف بالكحول والخل

- يُمزج خليط من الكحول، والخل بنسب متساوية، وتُفرك البقعة بهذا المزيج حتى تختفي البقعة.

ب- رشّ السجادة بملمّع الزجاج

- ومكوّنات ملمّع الزجاج لا تختلف كثيرًا عن الخل، والكحول؛ ولكن إن كان متوفّرًا لديكِ فقومي -فورًا- برشّ السجادة به.

ج- خل التفّاح

يمكن إضافة فنجان واحد من ٣ لتر من الماء، وتدلّك به السجادة بالفرشاة فتنْظُفُ، وتَلمَع في نفس الوقت.

د- المياة الغازية

هي أحدث وسيلة لإزالة البقع من السجاد فور حدوثها، فهي تعد منظّفًا قويًا، وفعّالًا تجاه البقع ما عدا الدهون، والشحوب.

بقع الحبر

تُغطّى بقعة الحبر -فورًا- بالملح الخشن، وتترك لفترة؛ لتمتص الحبر، ثم يجرف الملح بملعقة، وتكرر هذه العملية إذا لزم الأمر، ثم ينظّف مكان البقعة بنصف ليمونة تدلّك بها؛ لتمتص ما تبقّى من الحبر، يمكنك استخدام فرشاة الأسنان القديمة لدلك البقع العميقة.

وقاية السجاد من العث، والحشرات الأخرى

حتى وإن كنتِ تقومين بتنظيفها -السجادة- بشكل دوري فلن تنظف بنسبة ١٠٠٪ ما لم تصلي للأجزاء التي تختفي تحت الأثاث الذى يصعب نقله كل وقت، فهذه الأماكن يعتبرها العث المكان الآمن دون إزعاج، فلا بد من تحريك الأثاث من وقت لآخر، ورشّ بعض النفتالين، أو الفلفل الأسود تحت الأثاث، والأفضل ألا نستخدم الموكيت كبير الحجم من الجدار للجدار؛ لصعوبة رفعه، وتنظيفه، ومع الوقت يختزن بداخله الكثير من الحشرات.

التخزين الصحيح للسجاد للعام القادم

قبل الشروع في تخزين السجاد -لأي سبب- لابد من تنظيفه، وتعرّضه للشمس بوقت كاف؛ لإزالة الرطوبة منه، وينظّف السجاد بالطريقة العادية (الماء + الشامبو الخاص بالسجاد)، ويشطف بماء مخلوط بكوب كبير من الخل، ثم تعرضه للشمس؛ ليجف جيّدًا فلابد أن تتاكدي من جفافها؛ حتى لا تخزن وهي رطبة فينمو العفن بداخلها، ثم تلفّ على شكل أسطوانه، وينثر بداخلها بعض حبات الفلفل الأسود + بقايا صابون جافة لديك، ويمكنك تعطيرها بالعطر المفضل لديك الممزوج بالقليل من الماء، وتجفف، ثم تلف، وتخزّن، هذا في حالة تخزينها للعام القادم.

الستائر

إن الستائر هي حلقة الوصل بين عالمك الداخلي (بيتك)، والعالم الخارجي، ولذلك فإن اختيار ألوان، وأشكال، وأقمشة الستائر عمليّة تحتاج منك إلى التدقيق، والبحث، فالتصميمات المتعددة المتوفّرة بالأسواق تجعل مهمة اختيارك ليست هيّنة، وربما ألوان الغرف، وأشكال النوافذ عوامل مساعدة لتبسيط هذه المهمة.

أنواع الستائر

١ - ستائر غرف الجلوس

قد يكون تصميم ستائر غرف الجلوس أكثر تعقيدًا؛ لأنها قد تكون بعدة طبقات، كما أن استخدام الإكسسوارات الخاصة بالستائر في هذه الغرفة ضرورية، خاصة إذا كان طابع الغرفة يميل إلى الكلاسيكية، وهنا يجب أن نميز نوافذنا بتصميمات فريدة، ومميزة، ولا نرهقها بكميات مهولة من القماش، خاصة إذا كان حجم الغرفة صغيرًا، وبها أكثر من شباك، فيكون شكل الغرفة غير مريح، ومتعبًا للنظر، أما نقش القماش فيتحدد بلون، وحجم الغرفة، و(موديل) الطقم، وهي عادة تكون بلونين متضاربين، ومكمّلين لبعضهما.

٢- ستائر غرفة النوم

هنا يتدخل ذوق ربة المنزل لتحديد الألوان الدافئة التي تغمرها بالرومانسية، والتناسق لتعطي غرفة النوم طابع الأناقة، ولمسة أنثوية، ولابد أن تحجب الضوء، وتوفّر الخصوصية، ومن الأفضل أن تكون من نفس قماش مفرش السرير، أو يتماشى معه، ولكي الحرية في اختيار نوع القماش، واختيار النقوش التي تغلب عليها الرومانسية.

٣- ستائر غرفة الطعام

لابد أن تكون ستائرها من الأقمشة المجهزة بمادة عازلة؛ ليسهل عليك تنظيفها من البقع الكثيرة، وتمتاز نقوشها برسوم زاهية للفواكة، وأوراق الشجر، والورود.

٤- ستائر المطبخ

إن البساطة هي الحل الوحيد في المطبخ؛ لأن جمال المطبخ في بساطتة، مع التأكيد على أن تكون آمنة، ومادتها لا تكون سريعة الاشتعال، ويفضّل اختيار النوعيّة التي يسهل غسلها، والتي تتكوّن من مواد غير قابلة للاشتعال كالقطن.

٥- ستائر غرف الأطفال

وهنا من الضروري أن ينصب اختيارك لأقمشة ذات ألوان بسيطة، وناعمة لغرف الأطفال، وفي الغالب تكون لصور (كرتون)، وألعاب، وصور حيوانات، وراعي أنها ستكون عرضة للاتساخ بسرعة؛ فيفضل اختيار الأقمشة القابلة للتنظيف.

تنظيف الستائر

عندي طريقة خاصة لتنظيف الستائر؛ وهي أن تُوضع الستائر مع منشفتين كبيرتين في الحجم، وتُملأ الغسّالة بماء دافئ، ويُضاف مسحوق التنظيف +٢ملعقة من بيكربونات الصودا في درج الملين +٢ ملعقة نشادر، وللحفاظ على رونقها، وتماسكها من التجعيدات؛ يحسن عدم تشغيل برنامج العصر حتى لا يؤثّر على النسيج، والمشغولات، ولزيادة تماسكها؛ نضع في ماء الشطف الأخير فنجان خل + القليل من النشا، وعندما تجفّ تبدو متماسكة القوام كأنها جديدة.

تنظيف البطاطين، والمفارش

تستطيع كل ربة منزل غسل وتنظيف البطاطين -دون الاستعانة بالمغسلة- بجميع أنواعها بدون خوف، أو ضرر، إن لم يكن لديك غسالة خاصة بتنظيف البطاطين فعليك بالتالي:

خطوات تنظيف البطانية

١ - قومي بتعبئة البانيو بالماء الدافيء + المسحوق المفضل.

٢ - ضعي البطانية في البانيو، واضغطي بيدك عليها؛ ليغمرها الماء من كل جهة، واتركيها لمدة ساعة.

٣- بعد ساعة قومي بالوقوف في البانيو، واضربي البطانية بقدميك بجميع أجزاء البطانية، وهذه عملية رياضية لرشاقتك أيضًا.

٤ - افتحي مصرف المياه (البالوعة) بالبانيو؛ ليخرج الماء المتسخ، وبعدها كررى شطف البطانية، وفي آخر شطفة قومي بتعبئة البانيو، وضعي القليل من منعّم الملابس المتوفّر لديك، واشطفي البطّانية، ثم افتحي مصرف المياه بعد عشر دقائق من التليين، واتركيها حتى تُصفَّى داخل البانيو، ثم انثريها؛ لتجفّ تمامًا.

كيّ مفرش السفرة

ستجدين صعوبة في كيّ مفرش السفرة إذا كان مُصنَّعًا من القطن بعد التنظيف، لذلك قومي برشه برزاز الماء، وبعدها ضعيه في كيس في الفريزر لمدة ساعة، وبعدها ابدئي في كيّه.

طرق العناية بالأثاث المنزلي عند السفر

إن السفر الموفق هو الذى أُعِدَّ بشكل جيد، وحُدِّدَت أهدافه، فهذا المنزل -بما يحويه من أثاث، ومفروشات- سيُترَك عرضة للغبار، ومهاجمة الحشرات بأنواعها، فإن لم تحسني تخزينه؛ سوف تواجهين الويلات -عند عودتك- في تنظيفه غير أنه سوف يخسر الكثير من رونقه، وجماله؛ بسبب الشمس المطلّة عليه من النوافذ الشفّافة، فالتهاون في أي أمر يعرّضك لأضرار أنت في غنًى عنها، حتى ولو كانت نسبة حدوثها المحتملة (١٪) فقومي بجدولة عملك، وتنظيم المنزل بشكلٍ يحفظه من كل ضرر محتمل.

طرق الحفاظ على نظافة المنزل أثناء السفر

- سنحاول أن نذكركم بأهم الإجراءات التي يجب عليك أخذها في الاعتبار، وعدم التهاون بها:-

١ - غرفة الجلوس

إن أفضل طريقة للحفاظ على المفروشات أن تقومي بجمع الكنب، والمفروشات في وَسْط الغرفة، أو الصالة، ثم تغطي بالشرائف القديمة؛ حتى تبعد بقدر الإمكان عن الشمس لأنها مع الوقت تتلف الأثاث، وتبهت ألوانه، ولا ينفع معها أي تنظيف، غير أن الشرائف تحمي الأثاث من الغبار الذى يتغلغل في الألياف، ويتخلل الاسفنج، والقطن الداخلي للمفروشات.

أما قطع الأثاث التي لا يمكنك تحريكها؛ اكتفي بوضع الشرائف عليها، أما مفارش السفرة، والطاولات الأخرى فاطويها، وضعيها في مخزن الملابس،وإن كانتِ الطاولات من نوع الخشب المزركش، وبه حفر فعليك فرش الشرائف عليها، ثم قومي بتغطية الأجهزة الكهربائية كلّها؛ حتى لا يتخللها الغبار.

التخزين الصحيح للسجاد عند السفر

وأهم شيء -هنا- هو التخزين الجيد للسجاد؛ لأنه عرضة للرطوبة، ونمو العفن، والجراثيم بداخله، أو انفجار المياه، وتسلل الحشرات، أو احتمال فيضان مصرف المياه(البالوعة)؛ فيقضي على السجادة بشكل نهائي، وخصوصًا إن كان السجاد غالي الثمن؛ فسوف تكون خسارتة فادحة.

كل هذه الحوادث محتملة الحدوث، وإن قل الاحتمال، ولذلك لابد أن تكوني مستعدّة لأي حدث لطالما أنك غير موجودة بالمنزل لفترة طويلة حتى لا تُصدمي -عند عودتك- بما

لا يُحمد عقباه؛ فارفعي السجاد، وقومي بتنظيفه، وضعي بداخلة بعض حبات النفتالين، وارفعيه عن الأرض، وضعيه فوق مكان مرتفع مثل طاولة السفرة؛ ليكون في مأمن من هذه الحوادث، ثم غطّيه بشرائفَ قديمة لديك؛ لتحميه من الغبار، ويعفيك من تنظيفه عند عودتك.

الطرق الصحيحة لحفظ الستائر عند السفر

في حالة السفر الطويل، الأفضل أن تُنزعَ الستائر، وتحفظ كالمفارش، وحين العودة تعلّق من جديد، وخصوصًا لأن الشمس تخترق الزجاج، والنوافذ، وتتلف الستائر، وتُغيِّر من لونها الزاهي إلى لونٍ باهت، أما إذا كان السفر لا يتعدّى الشهر -مثلًا- فيمكنك تركها معلّقة، ولفّها بـ(أكياس نايلون) وهي في مكانها، لكنَّ هذه الطريقة لا تصلح في الأماكن الحارة، أو سفر الصيف عامة، فالأفضل لفها بشرائف قديمة لديك، فإن اتلفت الشمس القماش الخارجي للشرائف فلا تبالي.

وتأكدي من إغلاق جميع النوافذ، والشُّرف، والأبواب؛ ولمنع تسرب الغبار، والأتربة من ثنايا فتحات النوافذ، والشُّرف قومي بلصق حوافِّها بالبلاستيك الشفاف، أو استخدمي الإسفنج الخاص بسد شقوق النوافذ، وهو يُباع على شكل لفَّات كبيرة، ويحتوي على مادة لاصقة يسهل لصقها على حوافّ النوافذ، والشرف، والأبواب.

الفصل السابع

الأجهـــزة الكهربائيـــة



الأجهزة الكهربائية (اختيارها - العناية بها - تنظيفها)

نحن في عصر لا يمكن فيه الاستغناء عن الأجهزة الكهربائية بأي حال. فالأسواق تمتلئ بالعديد من الأجهزة التي يمكن استخدامها بغرض تبسيط، وتسهيل مهمة ربة المنزل، ولابد لربة المنزل أن تعرف كيف تختار تلك الأجهزة بما يناسب مستوى معيشتها، ودخلها، وحجم أسرتها، وكيف تعتني بها.

وتتنوع الأجهزة الكهربائية بتنوع استخدامها، وتتوزع في المنزل حسب حاجة كل مكان فيه للجهاز فمثلًا

- المطبخ

الثلاجة - الخلّاط - غسّالة الأطباق - القشّارات - الفرّامات - الشفاط - الميكروويف، وغيرها.

- باقي المنزل

الكمبيوتر - المكنسة الكهربائية - التليفون - التليفزيون - التكييف - غسالة الملابس المكواة - إلخ.

سوف نتعرّف على كل جهاز من هذه الأجهزة، وكيفية العناية به، وإليك مجموعة من النصائح لاختيارها

١ - أن تشتري من محلّات موثوق بها؛ لضمان حسن أدائها، وإياك من الباعة الجائلين في الشوارع، من الممكن شراء أي شيء منهم إلا الأجهزة.

٢ - تختار الأجهزة على حسب الأولويات، وتناسب الإمكانيات المادية.

٣ - لابد أن يكون مع كل جهاز كُتيِّب لشرح طرق تشغيله، وطرق العناية به.

٤- لابد أن تكون الأجهزة من مادة عازلة للكهرباء، وغير قابلة للكسر، ولا تحتاج لمجهود في حفظها، وتنظيفها.

٥- تجربة الأجهزة أمام البائع، والتأكد من سلامة صنعها.

٦- مقارنة الأسعار، واختيار السعر المناسب.

٧- يجب الاستعمال بشكل صحيح، وعدم العبث بها، وتركها للأطفال.

٨- الضمان الضمان، فلابد من وجود شهادة ضمان مع كل جهاز لصيانة الأجهزة.

- **أجهزة المطبخ**

١- الثلاجة

وهي جهاز لا غنى عنه لكل ربة منزل مهما كان مستواها المعيشي، والثلاجة جهاز لحفظ الأغذية بالتبريد، أو التجميد، وذلك بهدف وقف نشاط الجراثيم، والكائنات المجهرية التي تفسد الطعام، وهي مختلفة الأحجام، ومتعددة الأبواب، فمنها من له باب، وأخرى لها بابان، وربما أكثر؛ والثلّاجة التي بها مفتاح واحد للمنظّم لها درجة حرارة واحدة، أمّا التي لها مفتاحين فتكون لها درجتي حرارة إحداهما للتبريد، والأخرى للتجميد.

- **تركيب الثلاجة**
- جسم الثلاجة.
- درجة التبريد، وهي مكونة من

١-الضاغط ٢- المكثّف ٣- المجمّد ٤- الماسورة الشعرية ٥- وسيط التبريد.

طريقة عمل الثلاجة

يستخدم فريون ١٢ للتبريد في مواسير دائرة التبريد، فيبقى دائمًا أبرد من الطعام الموجود داخل الثلاجة، وعندما تنخفض درجة حرارة الطعام الموجود في الثلاجة بواسطة المنظّم

الحراري، والتي تتراوح من ١:٥ يتوقّف موتور الثلّاجة عن العمل لراحة الموتور، وتوفير الكهرباء، وتغير شكل وسيط التبريد حسب درجة حرارته، فيكون في البداية سائلًا باردًا وعندما يمتص حرارة الغذاء يتحول إلى بخار بارد، ثم يضغطه الموتور، ويدفق في المواسير، فيتحول إلى بخار ساخن، وهنا يتحول من بخار ساخن إلى سائل بارد بالتحوّل الحراري، وتعاد الدورة حسب الحاجة إلى خفض الحرارة، وأحيانًا يتكوّن الصقيع على أرضية وجدران المجمد، وذلك بسبب دخول هواء له درجة حرارة أعلى من درجة حرارة (الفريزر)، فعند دخوله تتكثّف ما به من رطوبة، وتكون في شكل قطرات ماء على جدران الفريزر، وسرعان ما تتجمّع على الأرضية، وتتجمّد فيها، ويعرف بالصقيع، ويزداد سمك هذا الصقيع كلّما زاد عدد مرات فتح الفريزر، ودخول الهواء.

طرق إذابة الثلج في الفريزر

- يجب ألّا يزيد سمكه عن ١سم حتى لا يؤثر على دورة التبريد، وكفاءته، ومن هذه الطرق:

١- فصل التيار الكهربائي عن الثلاجة لفترة من الزمن.

٢- رفع كل المأكولات من حيز الفريزر، ويمكنك وضع حوض به ماء ساخن داخله حتى يتم الذوبان مع إغلاق الثلاجة.

٣- فتح باب الفريزر لعدة ساعات، تكون مدة كافية لإذابة الثلج بشكل يسمح باستخراجه.

٤- من الممكن توجيه مروحة ناحية الفريزر حتى يذوب الثلج.

٥- ويمكن إذابة الثلج عن طريق مسحه بليفة، أو فوطة بها ماء ساخن، وهناك بعض الثلاجات لا تسمح بتجمع الثلج (no frost) حيث يوجد سخان أسفل حيز الفريزر يعمل على إذابة الصقيع أولًا بأول ثم يتسرب الماء إلى صينية التنقيط بأسفل الثلاجة.

- يجب عدم استعمال آلة حادة لإزالة الصقيع من الفريزر حتى لا نجرح جدران الفريزر، أو يحدث ثقب في مواسير التبريد.

طرق حفظ الأغذية داخل الثلاجة

١ - بالنسبة للحوم تحفظ في الفريزر، أما إن كانت مطهية توضع في الرف الأعلى، أسفل الفريزر، ولابد من تصفيتها من الماء، ووضعها في أكياس، ومن ثم في الفريزر.

٢ - لابد من غسل الخضراوات، والفاكهة، ووضعهم في أسفل رف، واستخدامهم بسرعة؛ حتى لا تتجمع الجراثيم عليهم، فهناك نوع من الجراثيم ينمو داخل الثلاجة مع الوقت.

٣- بالنسبة للأطعمة الساخنة تُغطَّى قبل دخولها لمنع تكوّن الرطوبة، وحتى لا تجف، ويتغير طعمها، ورائحتها.

٤ - بالنسبة للطعام المطهي، لابد من وضعه في أوانٍ زجاجية، أو فخّارية، أو صينية، أو بلاستيكية، أو استانلس ستيل؛ وذلك لأن الألومنيوم يتفاعل مع الطعام.

٥ - يحفظ الحليب، ومنتجاته أسفل الفريزر، وبالنسبة للذبد فلابد من تغطيته حتى لا تتحد الدهون مع الأكسجين في الثلاجة، وتَفسَدُ، ويتغيّر طعمها، ورائحتها.

٦ - (المربى)، والمخلّلات، والموز، والبرتقال ليسوا بحاجة للحفظ داخل الثلاجة إلّا في الصيف فقط.

طرق العناية بالثّلاجة

١ - لابد من وجود كُتيِّب مرفق مع الثلاجة، وقراءة مابه من احتياطات.

٢ -لابد أن يبتعد جهاز الثلاجة عن الحائط، بحيث لا يقل عن ١٠ سم.

٣- ترتيب الأطعمة بدون ازدحام؛ حتى يتثنى للهواء البارد التخلّل بينها.

٤ - عند انسكاب أيّة أطعمة داخل الثلّاجة، لابد من تنظيفها فورًا؛ حتى لا تؤدي إلى العفن، وفساد الأطعمة، وتغير رائحة الثلّاجة.

٥- إذابة الصقيع عندما يقترب سمكه من ١ سم.

٦- في حالة عدم استخدام الثلّاجة عند السفر، لابد أن تُفرّغ من كافة الأطعمة، وتنظّف جيّدًا، ويُفصل عنها التيار الكهربائي، ويُترك بابها مفتوحًا.

٧- الإطار الجلدي المطّاطي، لابد من التأكّد من سلامته، وتنظيفه بالماء الدافئ، والخلّ، وإن تهرّأ لابد من تغييره لعدم تسرّب البخار.

٨- العناية بـ(صينية التنقيط) خلف الثلّاجة، والتأكّد من عدم انسداد الثُّقب المؤدي لها، وعندما تجدين الماء مُتراكِمًا تحت الأدراج السفليّة، فهذا معناه انسداد الثقب، فيُراعَى تسليكه؛ لأن الماء المنسكب يبرّد الموتور -أيضًا-.

٩- للحفاظ على إطار الثلّاجة المطّاطي؛ يُرشُّ عليه بودرة أطفال لمنع تشققه، وجفافه.

تنظيف الثلاجة

حتى الثلاجة يمكن أن ينمو فيها العفن، والجراثيم، فهناك أنواع من الجراثيم، والبكتيريا تستطيع أن تنمو داخل الثلّاجة، ولذلك وجب على ربّة المنزل تنظيف الثلاجة بشكل دوري، وفحص أماكن معيّنة يتخلّلها العفن، والفطر، والجراثيم، فبدلًا من أن تكون حافظة للطعام تكون من مصادر فساده، وقد تكتفي ربة المنزل بتنظيف دولاب الثلاجة بما يشمل المجمّد، والأرفف، والأدراج، وتغفل الشبكة الخلفية، وصينية التنقيط.

كما أنها تغفل الأطار الجلدي المطّاطي للباب رغم أنه مصدر من مصادر العفن، وانبعاث الرائحة الكريهة، ومن ثم يتجمّع عليه بقّ الغبار، ويتجمّع بقّ الغبار -أيضًا- حول الشبكية الخلفية، وحول صينية التنقيط، وخراطيم التبريد.

تتبعي طريقة التنظيف

١- يفصل التيار الكهربائي عن الثلاجة، وبعدها يفرز الطعام الموجود بالثلاجة، والتخلّص من الفاسد، ثم قومي بسحب الأرفف، والأدراج، والسحابات من الثلاجة، أما الموجود

بالمجمد -الفريزر- يمكن فرزها، وطهي القديم منها، أما الطعام المفترض رجوعه مرة أخرى للفريزر، لابد من حفظه مجمدًا لحين الانتهاء من تنظيف الثلاجة عن طريق:-

أ- تغطية الطعام بالثلج، أو بالبطّانية؛ حتى لا يذوب.

ب- يمكن وضعه داخل ثلاجة أخرى حتى تنتهي من التنظيف.

٢- بالنسبة للثلج المترسّب داخل الثلاجة في المجمد يمكن إذابته بالمروحة الموجّهة ناحية الفريزر لنصف ساعة، حتى ينفصل الثلج، ومن الممكن تركه لبعض الوقت حتى يذوب، أو وضع قربة بها ماء ساخن؛ ليذوب الثلج بسرعة حتى تتمكني من تنظيف الثلاجة بسرعة.

٣-أعدّي محلول التنظيف المكون من ماء دافئ + خل + بيكربونات الصودا الخاصة بالخبز- ويفضّل البعد عن استخدام الصابون، والمواد الخدّاشة، والسلك والألومنيوم، بل اكتفي بلوفة ناعمة.

٤- ولحين تهوية الثلاجة، وإذابة الثلج؛ قومي بغسل الأرفف، والسحابات، والأدراج بهذا المحلول المعدّ مسبقًا، واحذري استخدام الكلور في تنظيفهم، واعتني بالأرفف الزجاجية، فبعد شطفها ضعيها تجف في مكان آمن.

٥- ابدئي بغسيل الفريزر بليفة مبللة بالمحلول السابق، ثم جففيه، واشطفيه مرة أخرى بفوطة مبللة بالماء، وقليل من الخل، وبعد أن يجف تمامًا قومي بدهن الفريزر بالجلسرين -الخاص بالبشرة-؛ حتى لا يلتصق الطعام بالفريزر، وعند سحبه يكون أسهل.

٦- ولمنع حوامل الثلّاجة من الالتصاق غطّي حواف الحوامل بالفازلين؛ حتى تنزلق الثلاجة بسهولة.

٧- تنظيف الثلاجة من الداخل بالمحلول المحضر سابقًا بلوفة مبللة، وامسحيها، ثم اشطفي الثلاجة، واتركيها مفتوحة حتى تجف.

٨- لتنظيف الإطار المطاطي بالباب، ينظف بالماء الدافئ، والخل، وبعد أن يجف ضعي بودرة أطفال، أو زيت برافين؛ للحفاظ عليه من الجفاف، والتشقّق، ويكفي تنظيف الإطار المطاطي مرتين في السنة.

٩- ولإزالة البقع الصعبة بالثلاجة يمكنك تركيز بيكربونات الصودا على البقعة، أما البقع الدهنية المتجمدة، وبصمات الأصابع يمكنك إضافة زيت معدني، أو زيت أطفال إلى قطعة قماش نظيفة، وادعكي البقعة؛ والخل -أيضًا- يفيد في إذابة الدهون، ويمكنك استخدام الكحول -أيضًا-.

١٠- يبقى تنظيف الثلاجة من الخارج، فإن كان طلاء الثلاجة الخارجي اصطناعيًا، وليس من مادة البروسلين، ضعي فوقه طبقة شمعية لحماية الطلاء من الخدش، وإزالة البقع بسهولة.

١١- ولا تنسي غسل صينية التنقيط، وإن كانت من البلاستيك، ضعي بها ملعقة ملح للقضاء على الجراثيم، وإن كانت من المعدن نظفيها من وقت لآخر؛ لأن الملح يعمل على تآكل المعدن، أما الشبكية: قومي بشفط الغبار بالمكنسة، وبالجزء الصغير بها تصلين إلى الغبار المتراكم على خراطيم التبريد.

١٢- والآن نعيد كل الأرفف، والأدراج، والسحابات مكانها بالثلاجة، ولا تقومي بتشغيلها مباشرة، بل انتظري ساعتين.

١٣- يمكنك عمل مخلوط يساعد على امتصاص الروائح، وإضفاء روائح ذكية تشمّينها عند فتح الثلّاجة.

أ- فحم مجروش. ب- ملعقة فانيليا. ج- ملعقة قرنفل. د- بيكربونات صودا.

هـ- ملعقة قرفة.

- تخلط هذه المقادير، ثـم توضـع في قطـع قـماش صـغيرة، وتُـربط عليهـا، وتنثر داخـل الثلاجة.
- وإن كانـت رائحـة عفنـة يمكنـك وضـع خـل مغـلي في الـرف الأوسـط بالثلاجـة؛ لامتصاص رائحة العفن.
- أو ضعي كيس (بيكنج بودر) مفتوحًا داخل الثلاجة.
- وتخلصي من الفضلات المتعفنة أولًا بأول، وضعي قطعة فحم نشط بداخل الثلاجة، ومعه بعض قشور البرتقال، والليمون متناثرة في أنحاء الثلاجة.

غسالة الأطباق

- **وهناك نوعان من غسّالة الأطباق.**

١- جهاز غسل الأطباق اليدوي.

٢- جهاز غسل الأطباق الكهربائي.

أولا:- جهاز غسل الأطباق اليدوي

ويتكوّن من وعاء معدني كبير مزوّد بغطاء بلاستيكي يوصل الوعاء بمصدر الماء البارد، والساخن، ويصرف الماء بواسطة خرطوم، أو صنبور، وله مكان خـاص توضـع بـه المنظّفـات المختلفة كمبشور الصابون، ويذوّد الجهاز بفرشاة، أو مجموعة فرش ناعمة، وخشنة، وكبيرة، وصغيرة حَسْب النوع، وحسب الحاجة، ويزوّد الجهاز بلسان ضـاغط بـالقُرب مـن الفرشـاة، يسمح بمرور الماء المضغوط ليساهم في عملية التنظيف.

ويجب ملء جهاز غسل الأطباق اليدوي بالكمية الكافية من الماء قبـل اسـتخدامه، وأن تكون درجة حرارة الماء ملائمة، ثم يضغط على اللسان المتّصل بالفرشاة؛ ليخرج الماء، ويكوّن رغوة مع المنظّفات الموجودة، وتتحرك الفرش لتدلك الأطباق، وبعد مدة كافيـة نتوقّـف عـن

الضغط على اللسان الضاغط، ونفتح صنبور الماء الأمامي ليخرج ماء كافٍ لشطف الأطباق من الصابون، ويمتاز -أيضًا- بإمكانية تغيير الفرشاة حسب نوع الأطباق، وإمكانية استخدام ماء مرتفع الحرارة.

ثانيًا:- جهاز غسل الأطباق الكهربائي (غسالة الأطباق الكهربائية)

- **وهي الأكثر استعمالًا، وتلقى شهرة واسعة لدى ربّات البيوت لأسباب كثيرة**

١- سرعة عملها ٢- قدرتها على غسل، وتعقيم، وتجفيف الأطباق

٣- لها أحجام، وأنواع متعددة ٤- سلامة عملية الغسيل

٥- تسمح بغسل كمية كبيرة من الأطباق

- مم يتركّب الجهاز؟

١- الهيكل الخارجي: يصنع من الصلب المغطّى بالصاج البورسلان من الداخل، والخارج.

٢- حوض الغسيل: خزّان مثبّت على إطار من الصلب يتسع لحوالي (جردل) ماء.

٣- يوجد أرفف لحمل الأكواب، والأطباق، والملاعق، والأرفف مصنوعة من الصلب المغطى بطبقة من البلاستيك المقاوم للحرارة، وتكون الأرفف متحرّكة، ومع وجود أماكن لوضع السكاكين، و(الشِّوَك).

٤- أنظمة دفع الماء إلى داخل جهاز غسيل الصحون.

- دفع الماء خلال (ماسورة) مُثقَّبة مثبتة في جدار الخزّان، وتمتد إلى منتصفه، وتدور (الماسورة) حول مركزها مما يسمح للماء بالاندفاع في جميع الاتجاهات ليساهم في عملية التنظيف.
- دفع الماء على هيئة رزاز منتشر خلال قاعدة مثبّتة في جدار الخزّان.

- دفع الماء عن طريق تحريك الماء المتجمّع في خزّان جهاز الغسّالة بواسطة خلّاط معدني سريع، يعمل على دفع الماء لمستوى أرفف الأطباق المراد غسلها.
- مصفاة لفصل بقايا الطعام، والأوساخ، ومنع خلط هذه البقايا بماء الغسيل، والشطف.
- بالوعة، و(ماسورة) للتخلّص من ماء الغسيل، والشطف.

٥- مروحة محرك الهواء الساخن خلال تجويف الجهاز.

٦- وحدة تسخين، ومروحة محرّكة للهواء خارج الخزّان يعملان فقط على تجفيف الأطباق.

٧- دائرة معدنية مثبتة في أعلى قاع الخزان، وهي ساخنة طوال مدة التنظيف، لتعمل على تسخين الماء وقد تصل إلى الغليان.

٨- (موتور) الغسالة، ويثبت في قاع الخزان من الخارج.

٩- التوصيلات الكهربائية، تثبت خلف جهاز غسل الأطباق.

طرق تشغيل غسّالة الأطباق

بالطبع تختلف حسب النوع، والحجم، والشركة، والمنشأ، وإن اختلفت في طريقة التشغيل، لكن هناك بعض النقاط لابد من مراعاتها مع أي نوع.

١- جهاز الغسّالة الخاص بالأطباق به سخّان، ولذلك يحتاج تيار كهربائي كافٍ لتشغيل الجهاز، وكذلك وجود الماء الكافي لإتمام الغسيل.

٢- لا نثقل على الغسالة بالأطباق، فلابد من مراعاة كمية الأطباق المقررة لحجم الغسالة، ووضع الأطباق، والأكواب، والملاعق في أماكنها المقررة داخلها.

٣- وضع الكمية المناسبة من المنظّف المخصص لغسّالة الأطباق في مكانه المخصص، ثم يقفل الباب، وتوصّل المياه، ويدار مفتاح التشغيل.

٤- لابد من التأكّد من سلامة التوصيلات المائية للصرف، والتوصيلات الكهربائية، واتباع التعليمات المرفقة مع الجهاز بدقة، وحذر.

٥- بعد ملء خزّان الجهاز بالماء يتوقف ضخ الماء، فيختلط الماء بالمنظّف، ويدور الموتور، فيندفع الماء بقوة خلال الثقوب الخاصة بدوران الماسورة بسرعة شديدة لتنظيف الأطباق بقوة الدفع.

٦- بعد انتهاء برنامج التشغيل، وهي حوالي خمس دقائق يتوقف الموتور، ويخرج الماء للبالوعة، وبعدها تشطف الأطباق، وتجفف في حوالى أربع دقائق للمتوسط.

تنظيف غسالة الأطباق، وطرق العناية بها

١- لابد من تنظيف المصفاة من الأوساخ بعد كل استخدام.

٢- لابد من تنظيف خزان المياه من وقت لآخر، وتنظفه من الخارج حسب مادة الجسم الخارجي، والأفضل تمسح بفوطة مبللة، ويمسح بها الجسم الخارجي.

٣- ولتنظيف غسالة الأطباق من الغشاء الصابوني يوضع فنجان خل في دورة الغسالة، وهي فارغة، وتأخذ دورة عادية.

٤- للتخلص من رائحة الطعام داخل غسالة الأطباق تنثر بداخلها ملعقة بيكربونات صودا قبل التشغيل.

٥- وتزال البقع بفوطة ناعمة مغموسة في الماء، وبيكربونات الصودا ثم تشطف، وتجفف.

٦- إن كان هناك الكثير من الأطباق، والأكواب المخزنة يُفضَّل شطفها بالماء قبل وضعها في الغسّالة.

٧- لابد من استخدام ماء لا يؤثر على موتور الغسالة.

٨- لابد من تنظيف الأطباق من بقايا الطعام، وتنظيف الأكواب من بقايا الشاي، والقهوة، وغيرها، وإزالة المواد الملتصقة بها.

٩- عدم وضع الأكواب، والأطباق فوق بعضها؛ لكي تتعرض لأكبر كمية من الماء، والمنظف.

١٠- الالتزام بالكمية المحددة للمنظف، فالتقليل لا يضمن نظافة فعالة للأطباق، والإكثار من المنظف يكثر الرغوة داخل الجهاز، ويصعب على الغسالة شطفها.

١١- لا تقتربي من الأطباق وهي ساخنة فور إيقاف الغسالة، ولكن انتظري حتى تبرد.

الميكروويف (الموقد الإلكتروني ذو الموجات القصيرة)

لقد أصبح العمود الفقري لكل ربة منزل داخل المطبخ، ولا تستطيع حواء الاستغناء عنه بجوار الموقد، ويعتبر من الوسائل الحديثة للطهي، وظهر في منتصف القرن العشرين، وهو يشبة الفرن من حيث شكله المربع، وعادة يوضع فوق منضددة، أو يثبت على الحائط، أو في دولاب، ويتركب الهيكل من الصلب الغير قابل للصدأ، ويبطن من الداخل بالألومنيوم، ويوجد به مجموعة من الأرفف يمكن تغيير مواضعها، أما الباب فليس بابًا عاديًا بل من الصلب، وبه فتحة مربعة من الصلب -أيضًا-، وقد تكون من الزجاج، ويزود الفرن بإضافة داخلية كما يزود بوحدة تسخين كهربائية تثبت في سقف الفرن، وذلك لتساعد على احمرار لون الأطعمة، وتعمل وحدة التسخين منفصلة عن الوحدة الإلكترونية في الجهاز، ويعلو وحدة التسخين لوح من الزجاج المضاد للحرارة، وتركب فوقه مروحة لتوزيع الحرارة، وتتصل بالسقف، ويوجد بسقف الفرن فتحة مستطيلة جهة الخلف؛ لتسمح للموجات الإلكترونية بدخول الفرن.

كيفية عمله

عند التشغيل يصدر الجهاز موجات كهرومغناطيسية تخترق الأطعمة، وتصطدم معها فيحدث تسخين للأطعمة، أما عن الأوعية المستخدمة فلابد أن تكون من الزجاج، أو

الخزف، أو الأركوبال، أو البلاستيك؛ وحذاري استخدام المعدن لأنه يعكس الموجات الكهرومغناطيسية، وقد تتسبب في إتلاف الفرن نفسه؛ لأن الأسطح المعدنية تعكس الموجات، أو تمتصها خلاف الزجاج، والورق الذي ينقل الموجات حتى تمتصها الأطعمة، وعندما يمتصها الطعام تتسرب إلى داخل الطعام إلى عمق ٥-٧ مم.

ويزود الجهاز بآلات دقيقة تعمل على تقوية التيار الكهربائي، وزيادة ذبذباته، ووجود الموجات الإلكترونية داخل الطعام يولد طاقة حرارية ذاتية، وهذه الحرارة تؤدي إلى إنضاج الطعام، فالنضج يتم بالحرارة المتولدة بداخله، وليس بحرارة اشتعال خارجي.

وعند تشغيل الجهاز تخرج الموجات بعد ٧٥ ثانية من التشغيل، ويمكنك التحكم في سرعتها، وكميتها بواسطة أزرار، وتضبط الساعة -الملحقة بالجهاز- بالوقت الكافي لإنضاج الطعام حسب التعليمات المرفقة، وبعد انقضاء الفترة المحددة يدق الجرس، ومن مميزات الجهاز -الميكروويف- أنه ينضج بدون تغير في الطعم، أو لون السطح، أما إذا أردتِ تحمير السطح فتستعمل وحدات التسخين الكهربائية، والأواني الغير معدنية التي يطهي فيها الطعام لا تسخن؛ لأنها لا تمتص الحرارة، ولذلك يمكنك مسكها باليد، ويمكن استعمال أي نوع من الصواني، أو الزجاج للطهي في الفرن، ويستغرق نضج الطعام بهذه الطريقة وقتًا كثيرًا.

- **أمثلة تطبيقية**
- الكيكة الاسفنجية تستغرق ٣ دقائق.
- سلق البطاطس يستغرق ٤ دقائق لكل نصف كيلو.
- البيض، والعجة تستغرق ثواني.

من هنا نعلم فائدة التقدم العلمي، وفائدة هذا الاختراع في عالم الطهي، ولذلك يستلزم منك العناية التامة لدقة هذا الجهاز.

طرق تنظيف فرن الميكروويف

بما أنه أصبح العمود الفقري للمطبخ؛ فلابد من العناية به، وتنظيفه لأن بقايا الطعام، والزيوت تقلل من كفاءة الفرن، وبالتالي يتسبب في حدوث تسرّب، وإليك بعض النصائح للطهي، ومن ثم طرق تنظيفه.

نصائح للطهي

١- استخدمي الأنواع المناسبة للطهي بآشعة الميكروويف مثل

الدجاج – السمك – اللحوم – الخضراوات – الصلصة – الشوربة مع مراعاة تقطيع الطعام بقطع متساوية؛ لإتمام النضج في وقت واحد.

٢- قللي السوائل المستخدمة للطهي إلى الثلث لتقليص الأبخرة المستخدمة في عملية الطهي داخل فرن الميكروويف بقدر الإمكان.

٣- يوضع الطعام في وعاء أكبر من كمية الطعام، وأكبر من الوعاء المستخدم على الموقد العادي.

٤- تفادي خلط اللحم بالدقيق إذا كانت هناك سوائل مستخدمة في الطهي، لتفادي تكوين طبقة اسفنجية معجنة غير مستحبة على سطح شرائح اللحم.

طرق تنظيف الميكروويف

هناك طرق، وخطوات لتنظيف الفرن، وإليك خطوات تنظيفه.

- **الخطوة الأولى:**

اخلطي عصير ليمونة كبيرة مع نصف إناء به ٣٠٠ مل من الماء، ومن الممكن أن تقطعي ليمونتين كبيرتين، وتضعيهما في نصف إناء ماء دون عصرهم.

- الخطوة الثانية:

ضعي الإناء بالفرن، واضبطي المؤقت (٥-١٠) دقائق على درجة حرارة مرتفعة للسماح للبخار بالتكثيف على جدران، وسقف الفرن من الداخل، ويترك قليلًا.

- الخطوة الثالثة:

امسحي الفرن من الداخل بقطعة قماش سوف تجدي أن الأوساخ بعد التبخير تُنتزع بسهولة بالإضافة إلى رائحة الليمون المنعشة.

- طريقة أخرى

يمكنك استخدام بيكربونات الصودا، والابتعاد عن أي سوائل أخرى، أوبخاخات، فتنثر البيكربونات داخل الفرن، ويمسح الفرن بعد قليل بفوط مبللة، أو رطبة، ويمسح الفرن بأكمله من الجوانب، والسقف، وبعدها تبلل الفوطة بماء، ويشطف الفرن بها.

تحذيرات عند استخدامك للميكروويف

ولكثرة الاعتماد على الميكروويف كجهاز أساسي بالمطبخ يصاب كثير من ربات البيوت بحروق، وإصابات أثناء الاستخدام، لذا عليك مراعاة بعض الأمور.

١- عند رفع الغلاف البلاستيكي الذي يغلف الطعام الموجود في الطبق، فيؤدي تدفق البخار الساخن من الطبق إلى إصابتك بالحروق.

٢- عند تناول الطعام مباشرة عند خروجه من الفرن يتسبب في حرق فمك، لا تتوقعي أن الطعام ارتفعت درجة حرارته بهذا السرعة، ويمكن أن يكون حارًّا من الخارج، لكنه يغلي في الداخل.

٣- تجنبي تسخين زجاجة الأطفال المستخدمة في الرضاعة لتعقيمها، فقد تصبح المحتويات الداخلية للزجاجة بالغة الخطورة حتى وإن بدتِ الزجاجة من الخارج آمنة.

٤- استخدمي الرقاقات البلاستيكية المستعملة في التغليف دون شدها، أو تركها فضفاضة حتى يتمكن البخار من التسرّب منها.

٥- عند فتح الأكياس، أو رفع رقاقات الأغلفة البلاستيكية، وجّهي الفتحات بعيدًا عنك.

٦-توخّي الحذر من الأطعمة التي تحتوى على طبقات خارجية، وداخلية مثل الدونت التي تحتوي على مربى، وفطائر اللحم، والمعجنات، فقد تكون الطبقة الخارجية دافئة، بينما الداخلية شديدة الغليان، وقد تؤدى قضمة واحدة إلى حرق فمك، فقطعي الطعام إلى قطع تمسح للبخار الساخن بالخروج، لتبرد الحشوة الداخلية.

٧-تجنبي سلق البيض وهو بقشره، فسوف يؤدي تصاعد البخار داخل البيضة إلى انفجارها.

٨-إذا كنت تستخدمين حاوية داخل الميكروويف للمرة الأولى، ولم تكوني متأكدة أنها تصلح للاستخدام داخل الفرن، أزيلي الحاوية باستخدام قفازات عازلة للحرارة، وهناك بعض الحاويات التي قد تصل إلى درجة حرارة تكفي لحرق البشرة.

البالوعة الكهربائية

من الأجهزة الغريبة التي اختُرِعَت لخدمة ربة المنزل، وانتشر استعمالها بعد ما عانت ربة المنزل من انسداد البالوعات بسبب بقايا الطعام، وتجمّد الدهون داخل البالوعات، والصرف، ويصبح المطبخ كبحيرة صغيرة، ومن أجمل ما يميزها أنها رخيصة الثمن، وفي متناول غالبية الأسر، فمعها نودع سلات القمامة، والحشرات، والجراثيم، والعفن الذي يتجمّع عليها، ويتجمّع معه كثير من الأمراض، فكم هي عظيمة الفائدة، ولكن حذاري أن تستعمل للزجاج، والعلب الفارغة، وقطع العظم الكبيرة، ويبقى السؤال:كيف تعمل هذه الآلة؟

هي آلة تقوم بطحن، وتفتيت المواد الملقاة بالبالوعة، فعندما نلقي ببقايا القمامة، والطعام في البالوعة، ونضع الغطاء في وضع يمسح بمرور الماء، يُفتح صنبور الماء البارد، ثم يدار الموتور، وستسمعين صوت طحن المواد الملقاة بالبالوعة، وعندما يتوقف الطحن يترك الموتور دائرًا لثوانٍ، للتأكد من تصريف كل البقايا الملقاة، وبعدها نفصل التيار الكهربائ، ويغلق الماء، أما كميات القمامة الكبيرة فتلقى شيئا فشيئا، ويمكن تمييز امتلاء البالوعة من فراغها بواسطة الصوت الصادر منها.

ممَّ يتركب هذا الجهاز؟

والجهاز عبارة عن اسطوانة معدنية ارتفاعها حوالى ٣٠ سم، وقطرها حوالى ٢٠ سم، ويشغل الموتور في النصف الأسفل من الأسطوانة، ويفصله عن الجزء العلوي غطاء معدني، أما النصف العلوي فهو الطاحونة، أو المفرمة التي تتكون من عدة أسلحة تفرغ كل انواع الأطعمة، ويتصل به من الجانب ماسورة لتصريف الماء، ويغطّى سطح الجهاز بشكل محكم يستعمل كسدادة للحوض، ويغلق الجهاز من الخارج بجسم عازل للصوت؛ ليقلل من حدة الصوت أثناء التشغيل، ويوجد به مفتاح بأكثر من سرعة للتشغيل.

طرق العناية بها، وطرق تنظيفها

١- لابد من التأكّد من مناسبه التيار الكهربائي لها، وتنفيذ تعليمات تشغيلها.

٢- لا تضغط على القمامة بداخلها، فنرهق الموتور، ونتلف أسلحة الطحن.

٣- التأكد من فتح صنبور الماء أثناء تشغيلها، فهو هام لتبريد الموتور -أيضًا-.

٤- لايستعمل في البالوعة إلقاء المواد الصلبة كالملاعق، والزجاج، والعظام، أو بقايا الخيوط التي تلتف حول الأسلحة، وتعوق عملها مع الوقت.

٥- ممنوع استخدام مواد كميائية لتنظيف البالوعة؛ لأنها تؤثر على الأسلحة.

٦- أما تنظيفها فهو غاية البساطة، يُملأ الحوض بالماء البارد، وبه بعض البيكربونات الصودا، وتشغل البالوعة حتى يفرغ ما يوجد بها من ماء، أما الجسم الخارجى ينظّف بفوطة مبللة بالماء، والصابون.

الخلاط الكهربائي

أعتقد أنه لا يخلو اليوم بيت من خلّاط كهربائي، فإن كانتِ الأجهزة الكبيرة هي العمود الفقري للمطبخ، فإن الخلّاط هو عصب المطبخ، حيث إنه يوفر الوقت، والجهد في أعداد كثيرة من الأطعمة، والمشروبات، وله -أيضًا- أنواع كثيرة مختلفة باختلاف تعدد استخداماته، فهناك خلّاط يستخدم في الطحن، وضرب السوائل -وهو الشائع-، وهناك ما يستخدم في الفرم، والعجن، والخفق، والطحن، والعصر، والهرس، كل هذا في خلاط واحد، فهو مزود بمضاربَ تشبه مضرب البيض، تدور بطريقة آلية باتجاه دائري، وقد تدور السلطانية لتساعد المضرب في عمليات الخفق، وتزود بعض الخلاطات بقطع إضافية كجهاز عصر البرتقال، أو آله فرم اللحوم، والملوخية، وقد يزود الخلاط بموتور تقوية إضافي، وتصنع الخلاطات من معدن مطلي بالكروم، أو بالصاج، أو تصنع من البلاستيك، وكلما تعددتِ استخداماته تعددت طرق العناية به، ونظافته الدائمة، فلابد أولًا من مراعاة الآتي، ثم تنظيفه.

١- لكل جهاز تعليمات بطريقة تشغيله، وقوة الفولت الكهربائي المناسب لتشغيله، والكمية المسموحه للوعاء، يجب تنفيذها جميعًا.

٢- تستخدم الكميات الملائمة للسلطانية حتى لا نرهق الموتور.

٣- لا يغسل الموتور بالماء، ولكن اكتفي بمسحه بفوطة مبللة.

٤- تركيب وحدة تقوية للموتور قبل استخدام القطع الإضافية للخلاط؛ تجنّبًا لاحتراق الموتور، وتنزع الفيشة من الكهرباء عند تركيب أو فك المضرب أو سكينة الفرم، وغيرها.

٥- المحافظة على الخلّاط جافًّا، وتخزينه في مكان آمن، والأفضل أن يغطّى بغطاء.

٦- بعد كل استخدام تنظّف كل أدوات الخلاط، وتجفف.

٧- للتخاص من روائح المطحنة الكهربائية تطحن قطعة خبز جافة بعد كل استخدام، وذلك سوف يمكنك من استخدام المطحنة لأي طحن آخر حتى طحن المكسّرات.

٨- لتنظيف دورق الخلاط من البيض، واللبن، وأية مواد دهنية يمكنك وضع كمية من الملح، وقشر الليمون مع كوب ماء ساخن في الخلاط، وتشغيل الخلّاط لحظات، وبعدها يشطف بكل سهولة.

٩- وينظّف الدورق بوضع ماء دافئ + ملعقة صابون، ويخفق لثوانٍ، ويشطف بعدها.

الخفّاقة الكهربائية (مضرب البيض)

- **وهي خلاط يدوي غير ثابت، يحمل باليد، وقد يزوّد بمشبك يعلق منه في الحائط، ومن مميزاته:-**

١- غير ثابت، وخفيف الوزن، ومقنن في الاستخدام.

٢- غير مقيد بموتور ثقيل، وقاعدة.

٣- يمكن استخدامه لخلط الأطعمة في وعاء، وأثناء عمليّات الطهي على النار، ويخفق الأطعمة وهي في قمّة الغليان.

٤- رخيص الثمن، وله أجهزة ملحقة به.

طرق تنظيفه

١- **بالنسبة للولب**: ينقع اللولب المعدني فور الانتهاء من استخدامه في ماء بارد، ثـم يغسل، ويجفف.

٢-**أما الخفّاقة**: تنظف بإسفنجة مرطبة بالماء، وبيكربونات الصودا، وتجفف.

٣- **لتنظيف الحواف، والزوايا الضيقة**: تستخدم فرشاة أسنان قديمة لإزالة بقايا الطعام المخفوق.

الشفّاط (مروحة الشفط بالمطبخ):

- الشفاط لا غنى عنه في المطبخ، فبدونه تملأ روائح الطعام المطهي -وخصوصًا القلي- أرجاء المنزل، وأحيانًا تسبب ضيق تنفّس لأصحاب أمراض الصدر، ولذلك يكون وجود الشفّاط أمرًا ضروريًّا، ومع كثرة استخدامه تتراكم عليه الشحوم، والدهون بشكل يعوق مظهره الجمالي، ومع الوقت يضعف أداؤه كثرة الشحوم.

تنظيف الشفاط

كل ٦ أشهر يفك الشفاط، وتغسل كل قطعة على حدة، ثم تجفف، ويعاد تركيبها، وهناك طريقة غريبة لتنظيفه لكنها فعّالة. فلا تتخلصي من زيت القلي القديم، واحتفظي به، ثم دلّكي المروحة بفوطة مبللة بالزيت، وتجنّبي الماء، وبعد التنظيف تجفف بإسفنجة مبللة بالماء، والصابون، ويجفف، ويعاد تركيبه مرة أخرى.

جهاز تحميص الخبز (التوستر)

وهو من الأجهزة الحديثة، ويعتبر من أجهزة المطبخ المرفهة حيث يقتصر استخدام هذا الجهاز على تحميص الخبز، وهو يصنع من الإستانلس ستيل، أو الصلب المغطّى بالكروم، ويتكوّن من:

١- فتحات لوضع الخبز حوالى (٢:٣) فتحات، وكل فتحة لقطعة خبز.

٢- حامل معدني لحمل الخبز داخل الجهاز.

٣- وحدة تحمير، وهي سلك حراري رفيع ملفوف على قطع من المايكا.

٤- باب سفلي لتنظيف الجهاز من بقايا الخبز.

٥- مفتاح تشغيل متعدد الدرجات.

٦- سلك كهربائي، ويد جانبية مسؤولة عن إدخال، وإخراج الخبز.

- كيف يتثنى لنا العناية به، وتنظيفه؟

١- ينظّف الجهاز من الخارج بفوطة مبللة، ثم يُمسح، ويجفف، ولا يغسل.

٢- لا تخرجي الخبز بآلة معدنية كالسّكين، أو الشوكة في حالة تعطّل يد الجهاز، وذلك حتى لا يحدث لكي صدمة كهربائية، ولكن إذا اضطرتِ الظروف يفصل التيار الكهربائى أوّلًا.

٣- ينظّف الجهاز عن طريق فتح بابه السفلي، ويمسح بفوطة مبللة لإزالة بقايا الخبز.

الغسالة الكهربائية

والغسالة لها أنواع كثيرة، وإن كانت كلّها لغسيل الملابس، وتختلف تقنية كل غسالة عن الأخرى حَسْب

١- طريقة الغسل

- باستخدام محرّك دائري تبادلي.
- باستخدام حوض أسطواني.
- باستخدام حوض هزّاز.
- باستخدام أقراص دوّامة.

٢- طريقة العصر

- غسّالة ذات عصّارة أسطوانية.

- غسالة ذات عصارة طرد مركزي.

٣- طريقه التشغيل

- غسالة يدوية.
- غسالة أوتوماتيك.
- غسالة نصف أوتوماتيك.

ومهما اختلف نوع الغسالة فهي تتكوّن من أجزاء رئيسية:

- جسم الغسالة.
- المحرك (الموتور).
- حوض الغسالة.
- خرطوم لتصريف المياه.
- أزرار التحكم.
- توصيلات كهربائية.

طرق العناية بالغسالة

- لكل غسالة تعليمات مرفقة للاستخدام، والتنظيف، وطرق التشغيل، لابد من قراءتها جيدًا حتى لا نتلف الغسالة بأنفسنا.
- وحتى لا نرهق المحرك (الموتور) لا نضع ملابس تزيد على الحد المسموح.
- التأكّد من أن أرجل الغسالة معزولة عن الأرض بقطع مطاطية، أو أي نوع عازل للكهرباء.

٤- بالنسبة للغسالة العادية، والنصف أوتوماتيك لابد من تنظيفها بعد الانتهاء من الغسيل بوضع ماء نظيف فيها، وإعطائها دورة غسيل، وبعدها نصرف الماء.

٥- أمّا الغسالة الأوتوماتيك فهي تغسل نفسها بعد كل شطفة، ولكن يتوجّب عليك تشغيل برنامج غسيل لها بدون ملابس، ومسحوق، ولكن ضعي كوب خل + ملعقة بيكربونات صودا في المكان المخصص للمسحوق للقضاء على الجراثيم، والبكتريا الموجوده داخل الغسالة بالإضافة إلى إزالة الجير، وتسليك الغسالة مرة كل ثلاثة أشهر على الأكثر.

٦- تشجع درجات الحرارة المنخفضة على انتشار الجراثيم داخل الغسّالة، ونقل بعض الفيروسات من الملابس الداخلية لأخرى مثل فيروس الالتهابات الكبدى(A)، ولذلك لابد أن تفصل الملابس الداخلية، وأن تكون قطنية، وتغسل في دورة خاصة بها كلور، وبعض المطهرات، ولابد أن تتحمل درجة حرارة مرتفعة حتى تتأكد من القضاء على الجراثيم، والفيروسات.

٧- بعد الانتهاء من الغسيل جففي حلة الغسيل، و(الكاوتش) الجلدي حتى لا يتشقق، ويتلف.

٨- احرصي على عدم وصول الماء إلى الجسم الخارجي للغسالة حتى لا يتعرض للتآكل، والصدأ.

السخـــان

هناك نوعان من السخان حَسْب طريقة التشغيل، ووجود خزان السخان الكهربائي

- يشغل بالكهرباء، وبه خزان.
- السخان الغازي يشعل بالغاز، وتسخينه فوري بدون خزان.
- **ويتركب من:**

١- الجسم الخارجي.

٢- الجسم الداخلي.

٣- منظّم لكمية المياه.

٤- منظم حراري.

- **طرق العناية بالسخان**

١- لكل جهاز تعليمات مرفقة معه حسب كل نوع نظام تشغيل، وملاحظات، وتحذيرات.

٢- بالنسبة للسخان الغاز لابد من التأكد من سلامة الخرطوم، والشعلات الشمعية حيث تكمن خطورته في تسريب الغاز.

٣- وعند انطفاء الشمعة، أو الشعلة فجأة يجب عدم الاستعمال، والتهوية لمدة ١٠ دقائق، ولابد من ماسورة تهوية خاصة بالسخان الغاز.

٤- صيانة السخان مهمة ضرورية، والتأكد من يسر الماء، فبعض الماء يرسب الأملاح بداخله، ويؤدي إلى تآكل المعدن.

٥- لابد من تركيب السخان في مكان قريب من الحمام، والمطبخ حتى لا تبرد المياه داخل المواسير الطويلة.

٦- ينظّف السخان من الخارج بقطعة قماش مبللة بالماء، والخل، ويمسح بها جسم السخان الخارجي.

٧- إن المناطق الموجودة حول السخان الذي يستخدم في المطبخ يجب أن يكون لها منفذ للوصول إليها، وأن يبقى نظيفًا، ويجب أن يأتي إليه الهواء من مكان مأهول.

٨- في الصيف يفصل السخان، ولكن لابد من تشغل السخان من وقت لآخر، وسحب المياه منه بشكل دوري حتى لا تتكون الجراثيم، والبكتيريا، والعفن من عدم استخدام السخان.

٩- لسهولة تنظيف ما فوق السخان؛ نضع بعض أوراق الجرائد بعد تنظيفه، ونغيّرها من وقت لآخر.

المكنسة الكهربائية

هذا الجهاز يستخدم لتنظيف السجاد، والستائر، وبعض قطع الأثاث التي يصعب على ربة المنزل الوصول إليها، ولها عدة أنواع (القائم - العلبة - البرميل) وعند اختيار المكنسة لابد من التأكّد من وجود النوع، والوثوق به، فتختلف قوة الموتور، وقوة الشفط رغم أن باقي المكونات -تقريبًا- واحدة، وتتكون من:

١- الجسم الخارجي.

٢- الموتور.

٣- مكان تجمّع الغبار.

٤- المصفي (الفلتر).

٥- الإضافات (خرطوم-وقطع خاصة بالسجاد،والأثاث، ومكونات أخرى حسب نوع المكنسة) ويعتمد عمل المكنسة الكهربائية على خفض ضغط الهواء الموجود في داخلها، مما يدفع الهواء الخارجي إلى داخل الخرطوم محمّلا بالغبار، والأتربة، فيجد كيس الأتربة الذي يحجزها ليخرج الهواء من الفتحة الخلفية نظيفًا.

طرق تنظيف المكنسة، والعناية بها

١- لابد من تنظيف الأرض قبل الكنس من الورق، والمسامير، وأي شيء على الأرض كبير سوف يسد مجرى الهواء.

٢- تنظيف الكيس بعد كل كنسة، وتفريغ الكيس من الأتربة قبل اكتمال نصفه لتسهيل مرور الهواء، وتصفيته.

٣- تنظيف الصفايات، والفلتر بفرشاة ناعمة قبل التشغيل، ولا تشغل المكنسة بدونها.

٤- أما الجسم الداخلي للمكنسة، والموتور ينظف من الغبار بفوطة مبللة، وتجفف بأخرى جافة.

٥- هناك أنواع من المكنسات الكهربائية مخصصة لشفط السوائل، فإن كانت مكنستك من هذا النوع فلا ضرر، ولكن حذاري أن تكون من النوع الثاني، وتحاولي شفط الزيت، والسوائل بها.

٦- من وقت لآخر افحصي الكيس الخاص بالغبار، وتأكدي من سلامته، وخلوه من أي قطع، أو ثقب.

لوحة مفاتيح الكمبيوتر (الكي بورد)

لن أتحدث عن جهاز الكمبيوتر ككل، ولكن كل مايهمنا هو تنظيف الأوساخ، والأتربة التي تتعلق به، وتعوق استخدامه، وأهم ما يستقبل هذه الأتربة هي لوحة المفاتيح (الكي بورد).

فقد تكتفي ربة المنزل بمسح لوحة المفاتيح من الخارج، لكنها لا تعلم أن تحت الفاتيح بيئة مظلمة مناسبة لنمو الجراثيم المختلة، ليس هذا فحسب بل إن تجمع الأوساخ تحت بعض المفاتيح قد يعوق عمل هذا المفتاح، فإن كل ما تفعله ربة المنزل مجرد تنظيف سطحي، فما هي الطريقة الصحيحة لتنظيفه؟

طرق تنظيف لوحة المفاتيح

١- تنظيف دوري.

٢- تنظيف مركز.

٣- تنظيف عميق.

- **التنظيف الدوري**

وهو المسح الدوري كل يوم للجهاز ككل بفوطة مبللة لإزالة الأتربة أولًا بأول، وبالنسبة للوحة المفاتيح يمكن شفط الغبار بالمكنسة الكهربائية، أو تمرير السيشوار الخاص بالشعر لطرد الغبار المتراكم بداخل لوحة المفاتيح، ويمكن نفض لوحة المفاتيح بقلبها على ورقة جرائد فتنزل الأوساخ.

- **التنظيف المركز**
- **تحضر أدوات العمل**

١- بخاخ الهواء المضغوط (بلاور)، (يباع في محلات الكمبيوتر).

٢- قطعة قماش جافة.

٣- صابون سائل.

٤- مكنسة كهربائية.

٥- فرشاة صغيرة ناعمة.

٦- مفك براغى صغير (للتنظيف العميق).

٧- أعواد قطن صغيرة.

- **ونبدأ التنظيف المركز**

١- تأكدى أن الجهاز مغلق، وافصلي سلك لوحة المفاتيح من وحدة النظام(CPU)، واقلبي لوحة المفاتيح على قلبها، وانفضيها حتى تزول الأوساخ، والأتربة العالقة بها.

٢- أحضري بخاخ الهواء، وابدئى بالرش بتوجية الهواء بين المفاتيح، ثم اقلبي لوحة المفاتيح مرة أخرى، وانفضيها، ويفضل عمل هذه الخطوة في الخارج بعيدًا عن الفرش، والأثاث.

٣- أما بقع الزيت، والبصمات التي تأتى نتيجة استخدامه المتكرر، فتزال بقطعة قماش مبللة بالماء، والصابون السائل.

٤- للتأكد من إزالة جميع الأوساخ مرري فرشاة المكنسة الكهربائية فوق لوحة المفاتيح لشفط الغبار المتراكم.

- **التنظيف العميق**

١- وهنا سوف نطلق عليك: (الأسطى ست البيت)؛ لأنه في هذه الطريقة سوف تقومى بفك المفاتيح من أماكنها للتنظيف تحتها، وهذه الطريقة نلجأ إليها عندما يكون الجهاز معطلًا بسبب لوحة المفاتيح، والأوساخ المتركزة تحتها، ولا تستخدم هذه الطريقة في حالة الكمبيوتر المحمول (اللاب توب).

٢- قبل أن نبدأ بفك المفاتيح من أماكنها لا تنسي أن تأخذي صورة للوحة المفاتيح، حتى يتثنى لك تركيب كل مفتاح في مكانه الصحيح.

٣- لفك مفتاح معين أدخلي طرف مفك البراغي تحته، وارفعي المفتاح ببطء، وبهدوء لأعلى، فسوف يخرج بكل سهولة، وانسيابية، وأزيلي بقيّة المفاتيح بنفس الطريقة ما عدا المفاتيح الكبيرة يفضل تركها لصعوبة تركيبها مرة أخرى، مثل مفتاح المسافة spacebar، ومفتاح shift وtab وEnter.

٤- بعد فك المفاتيح استخدمي بخاخ الهواء المضغوط لإزالة الأوساخ، والغبار المتراكم على قاعدة لوحة المفاتيح، ثم استخدمي قطعة قماش مبللة بالصابون لمسح قاعدة المفاتيح.

٥- بواسطة أعواد قطن مبللة بمحلول التنظيف امسحي الأماكن الدقيقة، والزوايا الضيقة لإزالة الغبار، والبقع ثم استخدمي بخاخ الهواء مرة أخرى.

٦- وبعد الانتهاء من التنظيف العميق ركبي المفاتيح، وتأكّدي من تركيبها في أماكنها الصحيحة، ثم قومي بتوصيل سلك لوحة المفاتيح بوحدة النظام، وافتحي جهاز الكمبيوتر، وتأكّدي من سلامة لوحة المفاتيح بواسطة برنامج لمعالج النصوص، وأن كل المفاتيح تضغط بسهولة، وتنفذ الأمر بشكل صحيح.

طريقة تنظيف التليفون اللاسلكي

لا تتعجّبي، فإن انعدام تنظيف التليفون اللاسلكي يؤدي إلى عطله بسبب الأتربة، والأوساخ الكامنة بداخله، وتجدين التليفون لا يقبل الشحن، ولا تستطيعين أن تضربي الأرقام بسبب الغبار المتراكم تحت الأزرار مما يجعلها لا تنفذ الأمر، والحل بسيط.

- **أولًا: تأكّدي من حَجَر التليفون (البطارية).**
- **ثانيًا**: نبدأ رحلة التنظيف

١- قومي بتنظيف قاعدة التليفون، والمستقبل للقاعدة من التراب؛ لأن أكثر هذه الأعطال تكون بسبب تراكم الغبار.

٢- تنظيف أزرار المفاتيح بالكولونيا، أو الأسيتون، فتغمس أعواد الأذن- الخاص بتنظيف الأذن- في الكولونيا، وتنظف الأزرار برفق.

٣- أعيدي تركيب الجهاز مرة ثانية، ويمكن أن (تنظفي الريموت) بنفس الطريقة السابقة.

طريقة تنظيف المكواة

أحيانًا تتعلّق الشوائب في فتحات مكواة البخار أغلبها وبر الأقمشة، وأتربة متكتّلة داخل المسام مما يعوق الكي بالبخار، ولتنظيف المكواة من الشوائب العالقة بها يُملأ خزان البخار بالخل حتى منتصفه، وبعدها نسخن المكواة، ونضغط على زر البخار حتى يتبخّر الخل تمامًا، فهذه الطريقة كفيلة بالتخلص من الشوائب، ووبر الأنسجة.

الفصــل الثامن

التخلص من الحشــرات

طرق التخلص من الحشرات، والفئران، والكائنات المجهرية.

- **الفئران.. الحشرات.. المخلوقات المجهريّة.**
- **بداية مؤسفة:**

كنت أظن في بداية بحثي أنني سوف أقدم لكل ربة منزل طُرقًا بسيطة، وسهلة لطرد الحشرات، الفئران، ولكن بحثي استغرق وقتًا طويلًا في هذا الصدد، وأفزعني ما قرأت! وما علمت عن هذا الكم الهائل من المخلوقات التي لا حصر لها، وبكل أسف تستضيفها كل ربة منزل، مهما كان مستوى نظافتها، وحرصها على منزلها؛ لأن هذه المخلوقات ليست مرئية، فهل تعلم كل ربة منزل أنها تستضيف الضيف الممرض، و أحيانًا هو الضيف المميت ؟!!

فعجبًا لطبيعة النفس البشرية! فدائمًا يحارب الإنسان عدوّه الظاهر، ويعتقد أنه قد انتصر عليه، لكنه لا يحارب إلا كتيبة واحدة من جيش مسلّح بمختلف أنواع الأسلحة، هذا ما أحسسته -دون مبالغة- عندما اتبعت هذا الموضوع، ناهيك عن مدى إحساسي بالتقزز، والاشمئزاز، لكنني تمالكت نفسي؛ لكي أعرف الكثير عن هذه الأعداء، و بالتالي نعرف كيف نحاربهم.

فمعظم الناس ينزعجون حين يرون المخلوقات تحوم في منازلهم، فمن المفزع أن ترى فأرًا يخرج راكضًا من تحت دولاب مطبخك، أو نملًا يزحف في داخل خزين الطعام، أو ذبابًا يحوم حول مائدة الطعام ، إن أول ما ستفكر به غالبًا هو الاندفاع إلى محل لبيع الأدوات الكيماوية لشراء مبيد للحشرات، فإني أتوافق معك في التخلص من هذه الحشرات، لكني لا أنصحك باستخدام بخّاخات المبيدات الحشرية، فلا يصح أن نقصف مدينة بأكملها لمجرد وجود مجرم واحد بها، فالمواد الكيماوية لها تأثير سُميٌّ قاتل على الصائد كما على الصيد، فالأفضل التخلّص من كل عدو بطريقة معرفتنا الجيدة لهذا العدو بمختلف أنواعه.

فهناك نوع من الحشرات الدم هو وجبتها الغذائية كلّما أحسّت بالجوع، ومنهم من تتغذى على كل شيء (الحبوب، الفضلات، البذور، الخشب، الخضار المتعفّن، العسل) فكل هذه الحشرات، و الكائنات المجهرية تظل ملامسة للإنسان للتغذّي عليه، أو على مخلفاته فتكون هي من أهم ناقلات الأمراض.

الحشرات، ونقل الأمراض

تتواجد في الشقوق، والثقوب، وفي الفراش، تظل قريبة من الإنسان، وتنتقل من شخصٍ إلى آخر، تتناقل كثيرًا من الأمراض، بل لولا وجود هذه الحشرات لما كتب لهذه الأمراض أن تستمر، فهي العائل الوسيط لنقل المرض من المصاب إلى الصحيح.

ويختلف غذاء كل حشرة باختلاف الفم، منها الفم الماضغ مثل (الصرصار الأحمر المنزلي، النمل، النحل، الزنابير)، ومنها الفم الماص الثاقب، فالفم هنا عبارة عن شعيرات إبرية طويلة لها القدرة على ثقب جسم الإنسان، وغيره، فتطبق هذه الشعيرات على بعضها البعض فتكوّن أنبوب الغذاء بفعل الامتصاص مثل: (القمل / الناموس / البراغيث / الذباب)؛ فالقمل مثلًا: مزوّد بأسنان في مقدمة فمه تساعده على ثباته على الجلد أثناء مصّه للفريسة، وأيضًا هو لا يتأثّر بالحرارة؛ لأنه يؤقلم نفسه على بيئة ذات حرارة معينة، وتفرز القمل مادة لازمة للصق بويضاتها، أما فضلاتها فتجعل الشعر ملبدًا صعب التصفيف، ومن شأنها نقل الأمراض مثل (التيفوس الوبائي/ الحمى الراجعة).

أما البرغوث فينقل (مرض الطاعون / التيفود المتوطن) وغيرها من الحشرات الناقلة للأمراض، فإن الاتصال المباشر بهذه الحشرات عن طريق التلامس، أو الغذاء، أو الفضلات يهيئ ظروفًا مناسبة لنقل مسببات الأمراض، مثل شلل الأطفال، والتيفود، والكوليرا، والجذام، والتدرّن الرئوي.

وكي لا أثقل عليك سوف أطرح عليك حشرة واحدة، و ما تفعله بنا دون أن نشعر، فاخترت حشرة موجودة في كل بيئة ألا وهي:

الذباب

- **تنقل الذبابة العديد من الأمراض منها:-**

١- أمراض خاصة بالجهاز الهضمي.

٢- أمراض خاصة بالعيون.

- **أوّلًا:- الأمراض الخاصة بالقناة الهضمية**

فعندما تقف الذبابة على غائط مريض بالأميبا مثلًا، وتقف بعدها على غذاء آخر، فإن هذا كفيل لإصابة الإنسان الآخر بالإسهال، وتنتقل بعض أنواع التسمم الغذائي، والطفيليات الديدانَ التي تتلف الخلايا الطلائية في الطبقة المخاطية في جدار الأمعاء، وقد يصل إلى ثقب الأمعاء.

- **ثانيًا:- أمراض العيون التي تنقلها الذبابة**

فعندما نرى طفلًا في الشارع يلتفّ حول عينه لفيف من الذباب، فهذا يستدعي منك بعض الشفقة، إضافة إلى إحساسك بالتقزز من مستوى قذارته، لكن الأمر أخطر بكثير، فقد ينقل الذباب نوعين من الأمراض:

١- التهاب المنظمة   ٢- التراخوما

التهاب المنظمة

وهو الأخف نوعًا من الثاني، فهو الرمد الذي يبدأ بحكّة مع الدمع، والتهاب داخل الجفون، ويتبعه تورّم الجفون، وشعور الطفل وكأن رمالًا، أو أتربة في عينه، ويتحاشى الضوء، وقد تشفى بعد أيام قليلة، لكن الإصابات الشديدة تستمر ثلاثة أسابيع.

التراخوما

يتناقل الذباب إفرازات العين المصابة، والأنف إلى الطفل السليم، وقد يؤدي هذا المرض إلى ضعف البصر، والعمى مستقبلًا إضافة إلى ما يسببه من آلام للإنسان، فهو مرض خاص بالإنسان فقط، وقد يشفى الطفل منه حال اكتشاف المرض، لكن الإهمال، والعدوى المتكرِّرة تترك تقرّحات في داخل الجفن الأعلى، ثم إلى القرنيّة.

كل هذا من مجرد زيارة ذبابة لطعامك، أو عين طفل، فما بالك بباقي الحشرات التي على مرمى البصر، و التي لا نراها، والأخطر بالفعل هي اللامرئية، فسوف أعطيك نبذة عن كل حشرة تعرفت عليها، وعن خصائصها، والطرق الصحيحة، والفعالة لتخلص منها.

الفئران، ومرض الطاعون

كل يوم توافينا الأنباء بانتشار أمراض وبائية غريبة، الأمر الذي بات يشكل ذعرًا لجميع الأسر، فبعد انتشار مرض أنفلونزا الخنازير، و الطيور، بدأ مرض (الطاعون) القاتل في الظهور بمنطقة (الطرشة) شرق ليبيا القريبة من الحدود المصرية، وعن مرض الطاعون فهو مرض مميت ينتشر بصورة وبائية، فالطاعون ينتقل عن طريق (البراغيث)، والعائل الوسيط هو (الفأر) الذي تتكوّن فيه بكتيريا الطاعون، والبكتيريا يسهل مقاومتها عن الفيروسات، و لها -أيضًا- تطعيم البكتيريا من الفأر، إلى البرغوث، إلى الإنسان عن طريق اللدغ، فيُصاب بالمرض، وتبدأ أعراض المرض بصداع شديد في درجة الحرارة، وتتطوّر إلى أن تصل إلى غيبوبة الوفاة!!

وينتشر الطاعون في التجمّعات، وخاصة في منطقة العمالة؛ بسبب الإهمال، وقلّة النظافة، وبالتالي تكثر البراغيث، والفئران؛ نتيجة لتجمع بقايا الطعام.

ومن المهم أن يعلم الناس الاحتياجات الوقائية لأي مرض قبل حدوثه بقليل من الحرص، والجهد.

وتتلخّص الوقاية بكلمة واحدة (النظافة) فالماء النظيف، والطعام النظيف، والأيدي النظيفة كلها تساعد على الوقاية وإضافة إلى ذلك:

١- الحرص على نظافة المنازل بشكل يومي.

٢- تغيير مفارش السرير، وأكياس الخدديات باستمرار، ويفضّل القطن ليسهل غليها.

٣- تهوية المراتب، وتعرّضها للشمس؛ للتخلّص من الحشرات العالقة بها.

٤- في حالة وجود براغيث بكمية كبيرة؛ يجب التخلص من (المرتبة).

٥- الاهتمام بالنظافة الشخصية اليومية.

٦- والأهم من ذلك هو القضاء على الفئران بالبحث عن مخابئهم، وطردهم بالطرق الصحية السليمة، أو اصطيادهم بالمصيدة، أو العجينة اللازمة.

٧- حفظ قاذورات المنزل في سلّة محكمة الغلق، والتخلّص منها يوميًا في الصيف مع مراعاة تطهير الصندوق من وقت لآخر.

٨- تجديد هواء غرف المنزل، وخزانة الطعام.

٩- سد الثقوب، والشقوق بالأسمنت، أو الجبس.

١٠- وضع شبّاك، أو ستائر سلك على النوافذ، والأبواب.

١١- عدم ترك فضلات الطعام على المائدة، أو في خزانة الطعام.

١٢- التخلّص من الغبار.

إن غبار المنزل عالم قائم بذاته، يوفر الغذاء، والحماية لكل الكائنات المجهرية؛ فهو يتكون بشكل رئيسي من (اتساخ جسم الإنسان)، وبعض جزيئات خاصة بالقاطنين في المنزل كالطيور، والكلاب، والقطط، فإن الجزئيات الصغيرة من الغبار تبقى معلّقة في الهواء الساكن لعدة ساعات، تتجمّع على الأرفف، الطاولات، أو الموكيت، وهي كافية لغذاء آلاف

من الكائنات المجهريّة لأشهر طويلة، إن لم نسارع في التخلّص من الغبار أوّلًا بأوّل؛ حتى لا تتكاثر هذه الحشرات، فهي أكثر المثيرات للحساسية.

١ -**اتساخ الجلد**: هي القشور الصغيرة التي تنسلِخ من جسم الإنسان من احتكاكه بالوسائد، وغيرها من السجاد، و الموكيت، و الفوط، و قبل أن تتعرّفوا على ضيوف منازلكم المرئيّة كالحشرات، والفئران كان علي أن أبدأ بالكائنات المجهرية، وعن خصائصها، وأمراضها، و طرق التخلص منها:

بـق الغبـار

إن الغبار هو منزل لبقّ الغبار الذي يعتبر أكثر أسباب الربو، والحساسية، و يبلغ طولها حوالي(٢٥. ٠) ملليمتر، و هي غير مرئية بالعين المجردة، وهي من الكائنات التي تبيض، وحتى تصبح حشرة بالغة تأخذ قرابة شهر، وتعيش الأنثى شهرًا آخر تنتج فيه مائتي بيضة، ويضع البق بيضه على قشور جلد الإنسان، فهي المصدر الأول لغذائه، وقد تجد كثيرًا من الأطفال التي تلدغ ليلًا، وأنت لا ترين حشرة أمامك، فهي بالطبع بق الغبار، فإن القشور الجلدية التي تنسلخ من أجسادنا صغيرة، وتنزلق على القطن، والوسائد، والفرش، والأغطية تكفي لإطعام آلاف البق.

حتى ثيابنا يمكن أن تحمل البق، وتكون مصدرًا للتلوث إضافة إلى الملابس المخزونة الغير مغسولة قبل التخزين، فهو يحتاج إلى الرطوبة ليزدهر، ونحن نؤمّن له الرطوبة من أجسادنا على الفراش، وتنفّسنا، غير أن أصحاب العرق الشديد يتعرّضون أكثر لوجود البق، والعكس صحيح، ويتكاثر بق الغبار في الأشياء السميكة حيث تكون نسبة الرطوبة ثابتة، ويوجد نوعان من بق الغبار المنزلي؛ أولهما الذي يتغذّى على قشور جلد الإنسان، والآخر يتغذّى على الحبوب الموجودة في المنازل، وكلما زادتِ الرطوبة كلما زاد البقّ، وتكاثر، وله أيضا

براز هو المسبب الأول لحساسية الصدر، وضيق التنفس لأصحاب أمراض الجهاز التنفسي؛ لأن البراز يتعلّق بالهواء، ويُستَنشَقُ.

التخلّص من بق الغبار

على الرغم من أن البق صغير، إلا أن صورة البق بالمجهر الإلكتروني مرعبة، فهي حشرة مؤلفة من كيس هشّ من السوائل، مع أربعة أرجل على كل جانب، وفم في نهاية الجسم، وفتحة الشرج في النهاية الأخرى، أما التخلص منه فهو ليس بالأمر السهل، ولكنه ليس من المستحيل، فلابد من التأكّد أولًا من وجود بق الغبار في المنزل.

١- يوجد نوعان من (البودرة) القاتلة للحشرات، النوع الأول يحتوي على (التنزيل بنزوات)، وهو يؤثر فقط في بق الغبار، والثاني يحتوي على (البوريت) الذي يؤثر على معظم الحشرات، فإن كلا المادتين غير سام نسبيًّا، لكنه غالي الثمن.

٢- لابد من تقليل نسبة الرطوبة في المنزل، والتهوية المستمرة، وتحريك كل ما هو ساكن من وقت لآخر، وتعريض المراتب، والمفارش للشمس.

٣- والتخلّص من الغبار أولًا بأول باستخدام المكنسة الكهربائية؛ لأن التنفيض، والخبط يعمل على تطاير البق، وبرازه، ويتعلق في الهواء، ثم يستنشق، أو يترسب فوق الأرفف مرة أخرى.

٤- في حالة الاستعانة بمن ينظف لك منزلك، تأكّدي أنه يستخدم مكنستك، وأدواتك؛ لأن بق الغبار ينتقل من منزل لآخر.

٥- مسح الأرفف، والأسطح بفوطة مبلّلة لامتصاص الغبار، والتحكّم فيه.

العفن

العفن هو نوع من أنواع الفطريّات، شأنه شأن الفطر الذي نأكله، لكن العفن الذي نقصده شديد السُّمّية، ليس كالفطر الذي يحوّل اللبن إلى جبن، أو أحد أصناف العفن الذي نتج منه البنسلين، ولولا وجود الفطر ما تحوّل العنب إلى خمر.

ويحتاج العفن إلى نفس الظروف التي يحتاجها بق الغبار؛ فالرطوبة، و الغذاء، - وخصوصًا الرطوبة التي تتعدى نسبتها عن ٧٠٪- كافيان لتغطية الجدران و الأرضيات بالعفن، و بق الغبار -أيضا-؛ لأنه يتغذّى على العفن.

وتستطيع أن ترى العفن على قشرة برتقالة باللون الأخضر ما إن تركت هذه البرتقالة لعدة أيام، ويستطيع العفن أن ينمو على الغبار، والفواكه، والأوراق، والصابون، والزيت، والخشب، والجدران، وعلب الكارتون.

وهو سبب كافٍ لإفساد الطعام، وسبب -أيضًا- في التسمّم الغذائي، إضافة إلى أن العفن الذي يتكوّن على أجهزة التدفئة، أو التبريد في الحمّامات قد يُشكّل خطورة كبيرة على الأشخاص المصابين بالحساسية، فالعفن يشكّل خطرًا حقيقيًّا على الصحة كلما زاد تواجده، وهناك العفن الأسود الذي يغير لون البلاط في الأماكن الرطبة، ويمكن إزالته بالكلور، وتعقيم البلاط بمطهّر.

- فماذا يحدث لو تطايرت بيوت العفن في الهواء، واستُنْشِقَتْ؟

يظهر على الأشخاص الذين يستنشقون الغبار الذي يحمل في طيَّاته عفنًا معلّقًا في الهواء سعال، و قد يعطسون، أو يعانون بحكّة في العينين، فهو بسبب التهاب في النسيج الرئوي.

سموم العفن (السموم الفطرية)

السموم الفطريّة هي المواد الكيماوية التي تضعها أنواع العفن أثناء نموّها، وتحضيرها للغذاء، فكلّما ازدادت أنواع العفن؛ ازدادت السموم الفطريّة التي تنتجها، فأكل الحبوب التي نما عليها العفن يسبب التسمُّم الغذائي، ففي سنة ١٩٣٠ بدأت الخيول الروسيّة تموت بأعداد كبيرة، وكانت تظهر عليها أعراض كالتهاب الجلد، والجهاز التنفّسي، والنزيف؛ لأنها كانت تتغذى على طعام ملوّث بالعفن الأسود.

أنواع العفن السام، وأماكن نموه

١. الرشاشية الصفراء:

وهو عفن شائع ينمو على الفستق، والحبوب، كالقمح، ويمكن أن يوجد في البيوت، وينتج أنواعًا من السموم المعروفة بأنها تسبب السرطان، وقد شاع مؤخرًا في الجرائد أنه تم احتجاز كمية كبيرة من القمح المسرطن الداخل إلى البلاد؛ بسبب تخزين القمح بصورة غير صحيحة، حتى تعفّن فأصبح سامًّا، و مسرطنًا، وتظهر الرشاشية الصفراء على شكل سلسلة طويلة تشبه عقدًا من الخرز، وبمجرد تحريكها تنفصل، وتصبح معلّقة في الهواء.

٢. العفن الأسود

يوجد بشكل سائد في الجدران الرطبة كالحمّامات، وينتج عددًا من السموم الفطرية شديدة السمية، ومميتة ما إن وصلت بكمية كبيرة إلى الغذاء.

الطرق الصحية السليمة للتخلّص من العفن، وسمومه

١ – عدم تجاهل العفن أينما وجد؛ حتى لا ينتشر في الهواء، أو ينتقل إلى الغذاء.

٢ – مسح الجدران، والحمامات بالكلور؛ للتخلص من العفن.

٣ – خفض مستوى البيئة المثالية لنمو العفن، و تكاثره.

٤ – حافظ على حمامك نظيفًا خاليًا من الماء.

٥- بعد كل حمام تنظف ستارة الحمام جيّدا حتى لا يتكوّن عليها العفن.

٦- التخزين الجيد للسلع، والحبوب، والتخلّص من كل سلعة بها عفن.

٧- التهوية الجيّدة تقلل من فرصة وجود عفن في المنزل.

٨- تنظيف السخانات، والتكييف، والمراوح، والتأكّد من خلوّها من العفن.

خنفساء السجاد

قليلٌ من الناس قد سمعوا عن خنافس السجاد، مع أنها من الحشرات الشائعة، يصل طول البالغة ٣ ملليمتر، وهي متعددة الألوان (أسود / أبيض / أصفر / بني)، وتضع بيضها في الحشرات الميتة الأكبر منها، وغالبًا ما تكون العثّة الميتة المكان الأفضل لها، وهي تتغذى على البروتين كالشعر، والفرو، وإذا أزحتِ أريكة في منزلك قد تجدي عثة، أو نحلة على الأرض محاطة بطبقة رقيقة من الغبار البني، قد يكون هذا الغبار براز يرقة خنفساء السجاد التي تغذت على الحشرة الميتة، وتحب هذه الخنفساء الشعر، كما أنها كارثة على المتاحف التي بها حيوانات محنّطة، لذلك هي تفضّل السجاد، وخصوصًا المصنّع من الصوف الطبيعي حيث الشعر الكثيف، وحبّذا لو كان به شعر آدمي، أو حيواني، وقد تجد أطبّاء الصدر يحذرون من وجود السجاد، والموكيت في المنازل، لما يحتويه من حشرات لا مرئية تهيّج الشعب الهوائية، وخصوصًا لدى الأطفال، فهي السبب الأول لمرض حساسية الصدر (الربو).

طرق التخلّص من خنافس السجاد

١- لا تشتري سجادة قديمة قد تكون خزنت في مكان رطب نما بها العفن، والخنافس.

٢- فرش السجاد صغير الحجم الذي يمكنك رفعه، وتشميسه، ولا داعي للموكيت الذي يفرش من الجدار إلى الجدار فيصعب حمله، أو غسله.

٣- التهوية الجيدة، والرطوبة النسبية التي لا تتعدى ٥٠٪.

٤- غسل السجاد بفيضان من المياه إن أمكن.

٥ - عند تخزين السجاد يرفع من على الأرض وهو جاف، ويوضع بشكل أفقي وبه نفتالين، وعند فرشه مرة آخري يمكن غسله، أو حتى كنسه، وتعريضه للشمس.

قمل الكتب(الأديب)

من منا ليس عنده مكتبة؟ أو حتى بعض الكتب القديمة المخزنة في الأدراج، أو في الكرتون؟! وحينما تحرك الكتاب بعد فترة طويلة قد تجد قمل الكتب، وقمل الكتب ليس قملًا حقيقيًّا، لكنه عند تكبيره تحت المجهر يشبه القمل، فطوله لا يتعدى ١.٥ ملليمتر، وهو يتغذى على النشاء، وهي أيضا تتغذى على قشور الجلد، وكانت هناك دراسة على قمل الكتب في مدريد استغرقت سنه كاملة، التقطتِ الأشرطة اللازمة الموضوعة في الحمامات، والمطابخ، والمكتبات بها مئات من قمل الكتب، وهناك دراسة أخرى في ألمانيا أظهرت أن ثلث سكان إحدى المدن يعانون من حساسية (قمل الكتب)، وهناك تقارير حديثة تشير إلى وجود حساسية من قمل الكتب.

الوقاية أهم، وأسلم من العلاج

١ - تهوية المكتبات من وقت لآخر حتى يزول الغبار، والقمل بواسطة شفاط عالي الكفاءة.

٢ - مسح الكتب من وقت لآخر، وتهويتها.

٣- عدم شراء الكتب القديمة التي قد تكون مصدرًا من مصادر العدوى.

٤ - عند فتح أي كتاب قديم أفتحه بحذر؛ حتى لا تستنشق الغبار الذي بداخله، إذا وجدت كتابًا نادرًا جيّدًا، ورائحته عفنه لا تحضره معك إلى بيتك، وقم بتصويره أفضل.

العث

حشرة تعشق الصوف، فالسجاد، والفراء، والبطاطين، والملابس الصوفية تجذبها، وزيادة الرطوبة هي بيئتها المفضلة، غير أن براز العثة قد يسبب حساسية عند بعض الناس ما إن لبس فراءً به مخلّفات العثة، وتتغذّى العثة على الصوف، و بعض أنواع من الأقمشة؛

فتعمل على تآكلها، فتجعل الثياب مهترئًا كالقديم المتآكل، ولذلك عند تحليل براز العثة تجد لونه هو لون الثياب المتآكل.

- **ويجب على كل ربة منزل الآتي**

١ - عند إصابة الملابس بالعثة يتم تعريض الملابس الصوفية، والفراء، والبطانيات، والسجاد للهواء، وتنظيفها جيدًا بالفرشاة؛ لإزالة البويضات، والبراز، والحشرات الصغيرة، ثم تحفظ بعد ذلك في صناديقَ نظيفة داخل علبة كرتونية محكمة الإغلاق، ومعها قليل من النفتالين، وقطع من الصابون المتبقي (براوي) ذو رائحة طيبة.

٢ - لا تلبسي الملابس المخزنة لفترة طويلة مباشرة، ولكن لابد من غسلها ثم كيّها أيضًا.

٣- تهوية الملابس المخزّنة من وقت لآخر.

٤ - الملابس التي لها فراء تخزن في أماكنَ مجوّفة شبيهة بالقبة؛ للحفاظ على فرائها

٥ - التخلص من الملابس المخزونة دون استخدام، أو تشميسها مرة كل شهر، فهي مصدر للعدوى.

٦- التخلص من (عشش) الطيور، أو الحشرات في المنزل، أو نحوه.

٧- للمحافظة على الملابس المعلقة من العثة؛ تعلق أكياس صغيرة محتوية على صابون.

الجراثيم، والخمائر

الجراثيم هي متعفنات تنتج بيوتًا صغيرة، وتنمو كالعفن؛ فتكون الجراثيم الخيطية، وتوجد الجراثيم في التراب؛ فتعطي رائحة الأرض المميزة، واستنشاقها -مجرد استنشاق- يؤدي إلى المرض الرئوي المسمى برئة المزارع، وهو نوع من التهاب الرئة التحسسي، فهل سمعت عن الجراثيم التي تتكاثر على إسفنجه المطبخ، قد يكون ما يقارب ٢٠ مليون جرثومة عليها الآن، وهي السبب الرئيسي للنزلات المعوية عند الأطفال؛ لأنها تحوي ملايين الجراثيم، والبكتيريا التي تسبب الأمراض، لولا الجهاز المناعي طبعًا.

تنظيف ليفة المطبخ

١- يتم نقعها في الكلور، وعصير الليمون، والماء حتى الصباح.

٢- يتم وضعها في (المايكروويف) لدرجة حرارة عالية لمدة دقيقة.

٣- يتم وضعها في غسّالة الأطباق، فهي كافية لقتل ٩٩.٩٪ من الجراثيم.

الجراثيم، واللاب توب (الكمبيوتر المحمول)

حتى ولو كنت الشخص الوحيد الذي تستخدمه، فالكمبيوتر به الكثير من الجراثيم؛ لأن لوحات المفاتيح محملة تمامًا بالجراثيم كأي مرحاض عام.

- **فماذا تفعل؟**

لابد من مسحه بورق التنظيف المطهر المبلل بشكل يومي قبل الاستعمال، واحتفظ بكيس قرب جهازك.

الخمائر

منها النوع الذي نضيفه للخبز لكي يختمر، فهي كائن مجهري، وبعض أنواعها يسبب الحساسية.

النمل

يكثر في الصيف، ويخرج في خطوط منتظمة، حتى لا يضل الطريق، و أيضًا هو لادغ، ويجعل الجلد متدرنًا، تفزع من مجرد رؤيته وهو يسبح على طعامك، أو خزينتك من الحبوب، وحيث إن معظم المبيدات لا تجدي في القضاء عليه؛ لأنك لا تقتل إلا كتيبة واحدة من جيشه المختبئ داخل المستعمرة التي يختفي بداخلها آلاف أضعاف الذي سحقتَه.

طرق لطرد وقتل النمل

١ - أفضل حلّ في نظري هو الصبر، فاتبعي النمل وهو يحمل الطعام إلى أن تَصلي إلى عشه، ثم دمريه.

٢- يمكنك أن تحددي الثقب الذي يدخل، و يخرج منه، وعليك -أذن- أن تملئي سرنجة بلاستيكية بالكيروسين، ثم تدخلين سنها في الثقب، واضغطي كمية منه في الممر، وكرريها مع كافة الثقوب، وهي طريقة آمنة، وأفضل من المواد الكيماوية.

٣- عدة طرق، وخلطات لطرد النمل

أنا لا أنصحك بالمبيدات الحشرية السائلة؛ لأنها شديدة الخطورة على الصحة، فهي تتطاير على الطعام، والأرفف، والطاولات، وهناك طرق صحية لطرد النمل.

- **الطريقة الأولى**

١ - معلقة حليب بودرة.

٢- معلقة سكر بودرة.

٣- بودرة حامض البوريك من الصيدلية، وتخلط هذه المقادير بقليل من الماء، وتعجن، وكوريها كرات صغيرة، وتوضع في أماكنَ متفرقة في المنزل، و أماكن خروج النمل، وتستمر فاعليتها لمدة شهرين، و البوريك آمن، وسميته محدودة على الحشرات، وبق الغبار لكنه غالي الثمن.

- **الطريقة الثانية**

١ - ١/ ٣ كوب ماء.

٢- ١/ ٣ كوب خل أبيض.

٣- ٢/ ٣ كوب صابون.

٤ - امزجي هذه المقادير، وضعيها في بخاخة، ورشي في أماكن تواجد النمل.

- **الطريقة الثالثة**

١ - كوب سكر مذاب في ماء.

٢ - كوب ملح ليمون.

تخلط المقادير، وقومي بتقسيم المخلوط، وضعيه في برطمانات بلاستيكية، وأغلقيها ثم اثقبي هذه البرطمانات من أعلى، وضعيها في أماكن متفرقة لمخارج النمل.

- **الطريقة الرابعة**

خليط من بودرة التلك، والخل سيساعد على اختفائه مع نثر بعض القرفة، أو الفلفل الأسود عند مدخل النمل.

- **الطريقة الخامسة (عدة طرق متفرقة، ونصائح)**

١ - خل التفاح طارد للنمل، يمكن رشه مخففًا بالماء.

٢ - النعناع، والبابونج طارد للنمل، والحشرات الطائرة.

٣ - رشي ماءً به ملح على النمل، أو صابون يجعله يهرب.

٤ - تزال الفتات، وبقايا الأطعمة من على المائدة، أو خزانة الطعام.

٥ - إذا كان النمل يتصلق الموائد، فتوضع أرجل المائدة في أوانٍ صغيرة بها ماء عليه طبقة من الزيت.

٦ - قشرة الليمون، أو الثوم يوضع عند مدخل النمل.

٧ - ربط أكياس القمامة جيدًا؛ يخلصك من الحشرات.

٨ - لتحجيم مسيرة النمل ارسمي خطًا أبيض بالطباشير، فالنمل لن يحاول المرور من على الخط.

٩ - ضعي ثلاث حبّات قرنفل في الماء داخل كوب ماء بالسكر، ورشّيه.

١٠ - ينثر جبس، أو رماد في المكان الذي يتجمع فيه النمل.

١١- تنثر الصودا المخلوطة بالسكر على أماكن خروج النمل.

١٢- أنثري قليلًا من القهوة المرّة (البن) في خزانة المطبخ.

العناكب

وللغرابة فإن بعض الناس يعتبرون العناكب مفيدة في منزلهم، والبعض الآخر يعتقد أنها من أسباب الفقر، رغم أنها لا هذا، ولا ذاك فهي حشرة تعيش على الافتراس، و يكون قمل الكتب، و بق الغبار -إضافة إلى الحشرات الطائرة كالذباب- على مقدمة مائدتها.

وللعلم فإن وجود عدد من العناكب في منزلك دليل على ارتفاع نسبة رطوبته، فكل الكائنات الحيّة تتكوّن من الماء بنسبة عالية، فإن جف البيت، وقلتِ الرطوبة، ماتت كثير من الحشرات، فبعض الحشرات كالعناكب لا يشرب الماء، ولكن يستخلصه من فرائسه، أو يمتصه من الهواء، فهو يمتص الرطوبة من المنزل. لذلك العناكب ليست مفيدة كما زعم الناس، ونحمد الله أن أنواع العناكب الموجودة عندنا ليست سامة كالبعض الآخر، فمنها المميت، ولقد قرأت عن نوع من العناكب يختبئ في الأماكن الرطبة في المراحيض العامة لبعض الدول الأوربية، و إن قام بلدغ زائر للحمام، يموت الزائر بعد أسبوعين من اللدغ إن لم يكتشفِ اللدغ مبكّرًا، و إذا نظرتِ أسفل شبكة العنكبوت ستجدين مجموعات من النقاط البيضاء تشبه رشاش الدهان الأبيض، و يحتوي بعضها على نقاط سوداء في مركزها، هذه المجموعات هي براز العنكبوت الذي يحتوي على صفات فرائسه، وأيضًا كثرتها ضارة لأمراض الجهاز التنفسي.

لتخلص منه

١- إذا لم تستطيعي الوصول إليه عن طريق الزعافة؛ استخدمي مكنستك الكهربائية بعد نزع الفرشاة منها، واستخدمي الماسورة في شفط شبكة العنكبوت المتراكمة في الأسقف.

٢- هدم بيت العنكبوت وحده لا يكفي؛ لأنه يختبئ خلف الأركان، ويتسلّق السقف مرة أخرى، ولذلك عليك قتل كل عنكبوت بداخل الشبكة.

الصراصير

من أكثر الحشرات المقززة في المنزل، والمفزعة أيضًا؛ فهي ناقلة للأمراض حتى إنها تسبب مرض السرطان، فالصراصير حشرات تنشط في الليل، لأنها تقضي ساعات النهار - غالباً- في ملاجئها، حيث يقع ملجأ الصراصير في مكان يحتوي على الرطوبة، والغذاء غالبًا في الحمامات، والمطابخ، وتفضل الصراصير الأماكن الضيّقة، وغالبًا ما تكون في الأماكن الميتة بين خزانة المطبخ، والجدار، أو في الأخاديد التي ترتكز عليها الأرفف التي تحمل الطعام.

و الصراصير حشرات تأكل كل شيء بما في ذلك القمامة، لأنها حشرة ماضغة لا تترك شيئًا أمامها إلا و تأكل منه، من طعام مكشوف إلى القمامة، والمراحيض، فتنتقل بذلك الأمراض، فعلى سبيل المثال إذا أكل صرصور طعامًا مُحمّلًا بجرثومة (السالمونيلا) التي تسبب تسممًا غذائيًا؛ فهي تظهر في برازه، وإذا تبرز أثناء وجوده على طعام مكشوف، فإنه ينقل المرض، ويستطيع الصرصور أن يتحمل الجوع والعطش لفترة عشرين يومًا، وينتقل الصرصور عن طريق قطع الأثاث القديمة، وأنابيب الغاز، فتضع الأنثى منها كيسًا للبيض يحوي ثلاثين بيضة، فإن انتقل هذا الكيس من بيت لآخر فهو كافٍ لغزو مئات الصراصير بعد ذلك؛ لأن أنثى الصرصور تعيش ما يقرب من مائتي يوم، وتستطيع أن تضع بيضًا لثلاثمائة صرصور طالما توافرت ظروف البيئة من جو دافئ إلى رطوبة، وإهمال من ربة المنزل يصل عدد قليل من الصراصير إلى الملايين، وليس أمامك وقتها إلا هجرة المنزل، وتجميده حتى تختفي الصراصير.

طرق التخلّص من الصراصير

- **لإبادة الصراصير يتبع ما يلي:**

١- سدي فوهة البلاعات، والمراحيض في الليل بالغطاء، أو بقطعة من البلاط.

٢- حامض البوريك من أفضل الكيماويات أمانًا لك، ولأسرتك؛ حيث إنه لا يحتوي على مذيبات، فيمكن وضعه في البلاعات، وحول المداخل، وفي المراحيض، ثم يُصبُّ عليه الماء في الصباح.

٣- إن كان بيتك يخلو من الأطفال، فعليك عجن الدقيق، ومعه مبيد حشري، وتكويرها كرات صغيرة، ونثرها في الأركان.

٤- ١/ ٢ علبة حامض البوريك + معلقة حليب بودرة + معلقتين من الدقيق + معلقتين من السكر مع بعض الماء، وبعدها تخلطين المقادير كلها مع بعض، وتعجن بالماء حتى تصبح العجينة متماسكة، وغير رخوة، وتكورينها كرات صغيرة، وتوزع ما بين الجدران، وتحت الثلاجة بداخل القاعدة، والفرن، والدواليب، وفي الحمامات، وفي كل مكان تتوقعين وجود الصراصير فيه.

٥- نظّفي أنبوبة البوتاجاز قبل دخولها المنزل من أكياس البيض الخاصة بالصراصير وتدميرها.

٦- احذري دخول الأثاث القديم لمنزلك قبل فحصه جيدًا، ووضع الشريط اللاصق عليه لمدة ثلاثة أيام؛ لتعرفي نوع الحشرات الواردة إليك.

٧- مسحوق السكر + البكنج صودا خلطة سحرية لطرد الصراصير.

٨- تجنبي المبيدات الحشرية الطيارة؛ لما لها من ضرر على صحتك و تنفسك.

الذبـاب

هي حشرة ماصة ثاقبة، تنقل الأمراض بأرجلها من شخص إلى شخص، وخصوصًا النزلات المعوية، وأمراض العيون، و تكثر في الأماكن الحارة بجوار سلّات القمامة المفتوحة، و تنشط نهارًا، و تبيت ليلًا، فهي تنقل مرض التيفود، والكوليرا، ومن أمراض العيون الرمد الصديدي (المنظمة)، و (التراخوما) التي قد تسبب العمى ما إن تصل التقرحات إلى القرنية.

طرق لطرد الذباب من منزلك

لا داعي للمبيدات الحشرية الطيارة لقتل، أو طرد الذباب، لأنها تترسب على الأرفف، والوسائد، وتؤثّر على صحتك، فاتبعي الآتي:

١ - إحكام أغطية سلات القمامة في الشوارع بشيء من الجدية.

٢ - تعتيم المنزل كل مساء حتى تخرج من البيت عند الغروب، وبعدها إحكام إغلاق النوافذ بسلك حتى لا يدخلها الذباب، و غيره من الحشرات.

٣- عند تحضير الطعام في مكان مفتوح عليك بإيقاد الشموع، ووضعها بالقرب من اللحم، أو الحلوى، فلن يقترب منها الذباب.

٤ - اهتمي بوجود الروائح الطيبة مثل رائحة النعناع، والريحان، واللافندر، ويمكن زراعة النعناع، والريحان في النوافذ.

٥- من الحلول اللطيفة، الأوراق اللاصقة التي عليها ورنيش الذباب، وتوضع في مكان تواجد الذباب ، وعندما يلتصق الذباب قومي بحرق الورقة، أو ضعيها في كيس محكم الإغلاق، وألقيه في القمامة.

٦- قومي بغلي بضع بصلات في الماء، ثم قطعيها حلقات، ثم ضعيها في مكان خفي وراء كنبة مثلًا، واغرسي فيها القرنفل، وضعي بها أوراق الريحان، والنعناع، وبدليها كل ثلاثة أيام.

٧- زيّني أطباق الفاكهة بالنعناع؛ لطرد الحشرات من حولها.\

الناموس :-

يكثر الناموس في الجهات الرطبة، والحارة، وخاصة البرك، والمستنقعات، والوحدات السكنية القريبة منهم، أو من أماكن القمامة، كما أنه ينقل الكثير من الأمراض (كالملاريا)، وتلجأ الجهات المعنية لإبادته بتدخين الشوارع بغاز ثاني أكسيد الكبريت، وهذه العملية لا يتحملها بالطبع مرضى الجهاز التنفسي (الربو)، والأطفال الرضع، وتلجأ ربة المنزل إلى رش البيت بالمبيد الحشري الطيار، وصبّ الكيروسين في البالوعات، ولكن كل هذه الطرق غير آمنة، فلا يصح أن أقتل الناموسة، وأَمُوتُ معها، أو أمرض بعدها.

طرق التخلص من الناموس

١ - زرع شجرات الريحان، والنعناع عند النوافذ، وفي المدخل، والشرفات.

٢ - إحكام إغلاق أكياس القمامة، والتخلص منها يوميًا.

٣ - إن كان بيتك يطل على بركة، أو مستنقع، فالأولى وضع شباك السلك على النوافذ، ووضع (الناموسيات) على السرائر لمنع دخول الناموس على منزلك.

٤ - ويمكنك رش مثبت الشعر عليهم، فهو طاردهم.

٥ - ومن الممكن أن ترشي زراعك بالكحول الأبيض الطبي، فلن يقترب إليك الناموس.

البراغيث

حشرة ماصة ثاقبة متعطشة للدم، فالدم غذائها الوحيد، فكلما أحست بالجوع التصقت بجلد إنسان، أو حيوان، ومن ثم تنتقل الأمراض إليه، بل تنقل أخطرها كالطاعون، والتيفود المتوطن، وتعلق النوم، وتفزع الأطفال، ومن السهل نقل العدوى من فرش إلى آخر، فإذا كنت على سفر، ونمت بأحد الفنادق التي تستضيف مثل هذه الحشرات، و تعلّقت إحداها بثيابك، أو حقيبتك، فقد وصلت هذه الحشرة إلى منزلك، وإذا أهداك أحد أصدقائك سريره، أو أحد أغراضه (كالمرتبة)، أو الوسادة حدث الشيء نفسه.

- **وللتخلص من البراغيث عليك الآتي**

١- تنظيف فرش السرير كل أسبوع بالماء الساخن للقضاء على بيض البراغيث.

٢- تجنّب الأغطية، والوسائد المصنوعة من الريش.

٣- تنظيف الحيوانات الأليفة بالمنزل، والتأكّد من خلوّها من البراغيث.

٤- تنثر الخميرة، وهي جافة، أو الثوم الطازج، وتمشط الحيوانات المنزلية بالخميرة.

٥- والنظافة التامة، وعرض المفروشات لحرارة الشمس القوية، و إذا أمكن رش حامض البوريك (من الصيدلية أو العطار).

٦- في حالة كثرة البراغيث في المرتبة يفضل التخلّص منها خارج (المنزل).

القمل

حشرة صغيرة بدون جناح ماصة ثاقبة، وهي نوعان: قمل الشعر، وقمل الجسم، غير أن الشائع حاليًا هو قمل الرأس، ولها فم ماص ثاقب يتكون من شعيرات أبرية، وفي المقدمة أسنان كي تمكنها من الثبات على عائلها عندما تمتص دمه، وهي لا تعوقها درجة الحرارة، فهي تتأقلم مع درجة حرارة عائلها، وتضع بويضاتها ملتصقة على الشعر، أمّا برازها من شأنه جعل الشعر مُلبدًا، والقمل يسبب كثيرًا من الأمراض منها التيفود الوبائي، أما دورة حياتها تتكون من (البيض - والحوريات- والبالغات) والحوريات تشبه البالغات، ماعدا الحجم والتكامل الجنسي، وهي تعيش على نفس نوع الغذاء (الدم)، وتنتقل عن طريق أمشاط الشعر، والقُبّاعات، والوسائد، وتبادل أغطية الرأس، والجهل، وقلّة النظافة، والإهمال هي البيئة المثالية لاستقرار هذه الحشرة.

الطرق الفعّالة للتخلّص من هذه الحشرة

١ - يباد قمل الملابس برش الملابس على ظهرها بمبيد حشري، ثم تغسل، ويغلى القطن منها، وتكوى، وتعرض الملابس، والمفروشات للشمس.

٢-يغسل الشعر بالماء الساخن، والشامبو؛ للتخلّص من براز القمل الذي يجعل الشعر ملبدًا حتى يسهل تصفيفه، ويدهن بمرهم الزئبق، مرة كل ثلاثة أيام.

٣- يغسل الشعر بقليل من الخل الذي يعمل على إذابة المادة اللاصقة للبيض، وبالتالي يسهل تمشيطه، غير أن الخل يفسد البيض.

الخنافس

وهي مرتبطة بالبيئة الرطبة بالقرب من النباتات، فهي حشرة سوداء كبيرة بحجم الصرصور، لا تُطاق، وما بالك برائحة برازها! قذرة، ومقززة، وتسبب الحساسية النفسية، وإن كثر وجود هذه الحشرة.

طرق طرد الخنافس

- **يمكنك مطاردتها عن طريق**

١ - معلقتين مسحوق غسّالة الأطباق.

٢ - نصف لتر من الماء، وخلطه، ثم رشّه على النباتات، و تكرار هذه العملية لمدة أسبوع.

الخنفساء اليابانية يمكنك طردها بطريقة أخرى هي:

- تقطيع خمس بصلات مع خمسة فصوص ثوم، ووضعهم في (برطمان).
- ضعي ملعقة واحدة من زيت الخضراوات.
- يغلق البرطمان لمدة يوم واحد خارج الثلاجة.
- يصفى الخليط من فتات البصل، و الثوم، ثم يضاف ١/ ٢لتر ماء مع ملعقتين من مسحوق غسالة الأطباق.

- يرش هذا المخلوط يوميا لمدة أسبوع، وخصوصًا بعد غروب الشمس، أو نزول المطر.

٣-الفجل يطرد خنفساء البطاطس

حشرات الحديقة

تكثر الحشرات في الحديقة مثل النمل، والخنافس، وغيرها من الحشرات المرئية، ولكن هل تعلم الحشرات اللامرئية؟ هي أكثر بالطبع، وخصوصًا إذا كانت الحديقة مهملة تتساقط أوراقها، وتصاب بالعفن، ومنه إلى بقّ الغبار، والفطريّات، وغيرها، وحشرات أخرى مرئية.

طرق التخلّص من حشرات الحديقة

١ - تنظيف الحديقة أولًا بأول من الأوراق المتساقطة.

٢ - معرفة نوع الحشرة، وطردها بالطرق الصحية السليمة.

٣- نثر رماد الخشب على الأوراق لتجنّب العفن عليها.

٤ - الثوم، والفلفل الحار من الوسائل الفعّالة لطرد حشرات الحديقة.

أولا- مخلوط الثوم

تخلط ثلاثة فصوص ثوم في الخلّاط، ومعها لتر ماء، ثم يصفى، ويوضع عليه ملعقتين من العسل الأسود.

ثانيًا: مخلوط الفلفل الحار

يخلط ١/ ٢ كوب من الفلفل الحار مع لتر ماء، ويصفى، ويصنع منه (إسبراي) للرش منه على الحشرات.

٥ - يمكن خلط صابون سائل مع ماء الشرب الخاصة بالزرع؛ لطرد الحشرات.

٦ -للتعامل مع يرقات الفراشات، عليك بمزج بشر ليمون، أو برتقال -فاكهة حمضية- وخلطها بالماء لمدة يوم، ثم رشها على أماكن تواجد اليرقات.

الفئران

كما قلنا إن الفئران سبب من أسباب انتشار الأمراض القاتلة كالطاعون، وهو مرض وبائي سريع الانتشار، ينتقل عن طريق الحشرات كالبراغيث، أما الفئران فهي العائل الوسيط الذي تتكون فيه بكتيريا الطاعون، ثم تنتقل إلى الحشرة، ومن ثم إلى الإنسان عن طريق اللدغ، أما أعراض المرض فتبدأ بارتفاع درجة الحرارة يقترن بصداع شديد، ثم تتطور إلى غيبوبة تؤدي إلى الوفاة، و لذلك هي تشكل خطرًا على الصحة.

طرق التخلّص من الفئران

١ - البحث عن مخابئها، ووضع المصيدة، أوالعجينة اللاصقة.

٢ - عند وضع المصيدة ضعي بها الطعم، ولكن حذاري أن تلمسها بيدك؛ لأن الفئران شديدة الذكاء، فلن تقرب منها إذا شمت رائحة يد آدمية.

٣-يمكنك وضع عشب البابونج ذي الرائحة النفّاذة، فهو يعمل على طرد الفئران؛ لأنها لا تحب رائحته.

٤ - يمكنك رش الفلفل الأسود في الأماكن المحتمل وجود الفئران بها.

٥ - إياك وإلقاء السم، فإن تناوَلَه الفأر يمكن أن يموت في مكان غير ظاهر، وتظهر له رائحة بشعة، وإن كان بالمنزل طيور فاحذاري وضع السم لأنها قد تموت، وإن أكل الفأر السم ثم عضّ طائر سوف يموت الإثنين.

٦ - في حالة إلزامك بوضع السم يمكنك عمل الأتي بحذر شديد

- اشتري كمية من مبيد التمك (Temic) مع الحرص لشدة سميته، وإن كان هناك طيور تراجعي فورًا.
- جهّزي ثمرة خيار، ثم انزعي منها (اللب).
- ضعي كمية صغيرة مكان اللب في داخل الثمرة باستخدام ملعقة بلاستيكيّة.

- أرجعي اللب مرة أخرى إلى مكانه.
- احذري غسل يديك قبل الاستعمال جيّدًا؛ حتى لا يشم رائحتك، ثم وزّعي الخيار في أماكن تواجده، واغسلي يديك جيدًا بعد ذلك.

٧- النعناع يطرد الفئران، فإن زُرع في النوافذ -وخصوصًا المطبخ- لا يدخل الفأر.

٨- وضع شباك السلك بعد التخلّص من الفئران حول النوافذ، وخصوصًا المطبخ، والحمام.

الفصل التاسع

إزالة الروائح الكريهة بالمنزل

صدّقي أنفك، واتبعيها؛ للتخلّص مما يزعجها، حتى تسعدي برؤية منزلك، فإن كان بصرك لا يحب أن يرى إلا كل جميل؛ فإن حواسك الأخرى لا تقل عنه، فالمرأة الذكية هي التي تهتم بأدق التفاصيل في منزلها، وتعتنى بكل كبيرة، وصغيرة فيه بداية من ديكوراته المفضله لديها، والتي تضفي عليه لمسة جمال تبرز شخصيتها، ونهاية إلى نظافته، والعناية به، والاهتمام بنظافته بشكل مستمر؛ لإظهاره في أبهي صورة، وأحسن شكل؛ لذا عليك أن تتخلّصي من الروائح الكريهة الموجودة في المنزل، وتبحثي عن أماكنها، وتقضي عليها؛ لأن وجودها يشكل حرجًا لك، ولأسرتك، كما أن وجودها له أضرار كبيرة أيضًا على صحتك، وصحة من حولك، وخصوصًا من يعانون من الربو تكون أشد عليهم، فإن كان لديك طفل يحدث له عطاس، أو سعال، أو مشاكل في التنفس عندما يكون في أماكن معينة في المنزل، صدقي ما يخبرك به جسد طفلك، حتى لو كنت لا تعانين من المشاكل التي يعاني منها الطفل، لابد أن تثقي بأنفه، ورئته، وابحثي عن مصدر الرائحة، ولا تقومي بتعطيرها فقط، ولكن لابد من إزالتها أولًا، فاحيانًا تكون مشاكل الهواء داخل المنزل معقدة، ومتشابكة إلى درجة أنه يجب الاستعانة بخبير ولكن بشيء من الاهتمام نتخلص من جميع الروائح المزعجة، وتنحصر هذه الروائح غالبًا في أماكن معينة في منزلك، ولكل رائحة علاج بطرق بسيطة، وسهلة، ولا تحتاج منك إلى العناء.

مصادر الروائح الغير مرغوبة في المنزل ومصادر هذه الروائح عديدة، سوف نتناول أغلبها :

١ - رائحة الحمام.

٢ - رائحة الثلاجة.

٣ - رائحة السجاد، والأرضيات.

٤ - رائحة بعض الحيوانات.

٥ - رائحة العرق.

٦- رائحة اليد بعد الطهي.

٧- رائحة مخزن الطعام.

٨- رائحة بعض المأكولات.

٩- رائحة الأواني بعد الطهي.

١٠- رائحة الأحذية.

١١- الروائح العفنة في أرجاء المنزل.

كلها روائح مزعجة، ولا يكفي تعطير المنزل فحسب، ولكن لابد من الوصول إليها، والقضاء عليها أوّلًا.

التخلص من رائحة الحمام الكريهة

إذا تكلّمنا عن أكثر الروائح إزعاجًا في المنزل، سوف نتّفق كلّنا على أنها رائحة الحمام، وقد يشتكي البعض من وجود روائح تنقض عليهم، حتى من غير استخدام الحمام، مما يشعر أفراد المنزل بالضيق والاشمئزاز، وتكون ربة المنزل على ثقة من أمرها في تنظيف الحمام، فتحتار في علاج هذه المشكلة، فتزيد من اهتمامها، وتعد بخاخات معطرة ظنًّا منها أن الحمام يحتاج هذا فقط، ولكنَّ هذا ليس حلًّا للمشكلة، فلابد أن تتعرف جيدًا على حمامك، وأدق تفاصيله، فقد تكون الرائحة منبعثة من زوايا ضيقة، مليئة بالعفن الأسود، والفطريات، وإليك أهم الأماكن التي تتطلب منك العناية في حمامك:

الحلقة الشمعيّة للمرحاض

فعادة ما يثبت المرحاض بقطعتين من المعدن إذا كانت الأرض غير مستوية، أو إذا كانت هناك مسافة قليلة بين المرحاض وأنبوبة الصرف، فإن المرحاض قد ينكسر؛ فنلجأ إلى وضع حلقة من الشمع تحت المرحاض؛ حتى لا يتسرب الماء من المرحاض، وأنبوبة الصرف، فهذه الحلقة تساعد على إبقاء ماء الغسيل في المرحاض داخل الأنابيب، فإذا كان المرحاض يتحرّك

من جانب إلى آخر تنكسر هذه الحلقة، ويتسرب الماء إلى الأرض المحيطة بالمرحاض، وإلى السقف الموجود أسفل منه، ويظهر من أسفل في شكل بقعة دائرية ينمو فيها العفن الأسود، أمّا حمامك فيبدو أسوأ حيث يتلوّث بماء المرحاض بصفة مستمرّة المسبب للروائح الكريهة، وإن كان به سجاد سوف ينمو به العفن، وتختلط الروائح ببعضها؛ فيصبح الحمام لا يُطاق، ومهما حاولت تنظيفه سوف تتجدّد الروائح المنبعثة من حلقة الشمع المكسورة من أنبوب المجاري نفسه من وقت لآخر؛ بسبب اندماج الهواء داخل الأنابيب فتعمّ الرائحة البيت بأكمله، وللتأكد من ذلك عليك الآتي:-

١- إن كان المرحاض غير ثابت فهذا دليل كافٍ على أن الحلقة الشمعية مكسورة.

٢- هناك جهاز (tif 8800) يحدد الغاز المتسرب من أنابيب المجاري، وهو متوفّر عند محل الأدوات الصحية، فيمكنك الاستعانة به.

٣- وقد يكون السبب أنابيب التهوية المكسورة، أو المفتوحة.

عند تنظيف المرحاض

١- يجب ألا تكتفي بالسطح الخارجي فقط، وإنما يجب تنظيفه من الداخل باستخدام فرشاة المرحاض، وأن تصلي إلى الرواسب المختبئة داخل الحواف، التي تُصدر الروائح الكريهة.

٢- عند شطف قاعدة المرحاض ضعي قليلًا من الخل الأبيض؛ فهو يزيل الروائح.

٣- مسح قاعدة الحمام بالديتول؛ فهو يعطّرها، ويقضي على الجراثيم.

٤- في الحواف الضيقة حول خزّان المرحاض (السيفون) ينمو العفن الأسود، ويسبب روائح غير مرغوبة، توصّلي له بفرشاة أسنان قديمة مغموسة في الكلور.

الحوض

إن غابة من العفن يمكن أن تزدهر تحت الحوض، أو على جانب العلبة الموجودة تحته، فأحيانا ينمو العفن ذو الرائحة المزعجة في الأحواض التي لا يوجد علب تحتها، وهذا

منحصر في الأحـواض القديمـة المعلّقـة بالحـائط، وأيـضًا قـد يتكـوّن العفـن حـول حلقـات الصنبور؛ فيسبب رائحة تضيق بها النفس.

للتخلّص من الرائحة العفنة في حوض الحمام

أ- إذا كان الحوض يسرب ماءً فلابد من إصلاحه.

ب- أما عن رائحة العفن حول الصنبور، وأسفل الحوض تنظف بالكلور.

البانيو، والدش

إن تشقُّقًا بسيطًا في البلاط غير المعزول في الحمام يؤدي إلى تسرب الماء تحت البانيو، ومنه إلى الغرف المجاورة المفروشة بالسجاد؛ فينمو بها العفن برائحته المقـززة، ونمـو العفـن السام تحت الأرض، وفي بطانة الموكيت، وانتشار البق، والحشرات الأخرى التي تتغذى على العفن. هذا بالإضافة إلى ستارة الحمام التي لا تجفف بعد كل حمام؛ مما يكـون العفـن في الزوايـا، فـإن ستائر الدش حتى التي تستخدم لحفظ الماء داخل البانيو قد تغطّى بنمـو الكائنـات الحيـة، وخصوصًا عند نهايتها السفلية، وتصبح مصدرًا للرائحة الكريهة، ويجب عليك الآتي

أ- تجفيف ستائر الحمام بعد كل استعمال.

ب- دعم الستائر ببطانة رخيصة الثمن، ونزعها كلما تغير لونها.

جـ- جفف نفسك جيدًا قبل مغادرة الحمام، والبانيو من وقت لآخر.

د- الكلور يمسح به ستارة الحمام، والبانيو من وقت لآخر.

هـ- إن كان لديك زجاجة عطور لا تعجبك فلا تلقها، ضعيها في البانيو عندما تريـدين مـلأه للجلوس فيه، فمزيج الماء مع العطر يعطي رائحة جميلة للحمام، والماء، والبانيو، ولمن يجلس فيه.

و- وجود شفّاط في الحمام أمر ضروري لا يقل عن وجوده في المطبخ؛ لتخلط هواء الحمام بعد كل حمام، وكل دش.

وملخص القول: فالحل الوحيد للقضاء على الروائح المنبعثة من الحمام هو جعله نظيفًـا، وجافًا بصفة دائمة.

بعض النصائح للحمام النظيف

أ- يجب تبديل كيس سلة المهملات الخاص بالحمام يوميًا؛ حتى لا تتراكم القمامة داخله، وخصوصًا الفوط الصحية، فهي تشكل رائحة قذرة.

ب- يجب ألا يخلو حمامك من فرشاة الفرك، والمنظفات، والمطهرات، فالليمون مع الخل مطهر لقاعدة المرحاض.

جـ- بدلًا من استخدام (النشا) استخدمي بودرة حمام مصنوعة من التلك؛ فهو لا يعتبر غذاء للكائنات المجهرية.

د- تأكّدي أن حمامك جيد التهوية، بنافذة، ومروحة موصلة بالخارج.

هـ- بعد التنظيف ضعي قطرات من العطر المفضّل لكِ في خزان مياه المرحاض؛ ليعطي رائحة جميلة مع كل دورة.

و- سجادة الحمام يجب أن تنظف بشكل منتظم، أو تستبدل عند تهرئها.

التخلص من الروائح الغريبة بالثلاجة

إن الطعام المتعفن (كالفواكه، والخَضْراوات، والخبز، و الجبن، والزبد..إلخ) داخل الثلاجة تصدر رائحة غير مرغوبة عند فتح الثلّاجة، وأيضًا تختلط هذه الروائح ببعض المأكولات، وتغير من رائحتها، وطعمها -أيضًا- ما دامت بدون غطاء محكم، وضعي في ذهنك أن الطعام المتعفّن داخل الثلاجة عند خروجه، وإلقائه في سلة المهملات -دون وضعه في كيس محكم الإغلاق- سوف يصدر رائحة أكثر، فلابد من التخلص من القمامة فورًا، واعلمي أن الطعام المتناثر على الجدران داخل الثلاجة سيصبح علفًا للعفن، والجراثيم، فبعض الناس يصابون بغثيان، أو صداع عندما يشموا رائحة طعام متعفن.

- وقد تكون أبواب الثلاجة مصدرًا للعفن، والرائحة الكريهة، إذا كان الإطار الجلدي الخاص بالإغلاق متهرئا، أو مكسورًا، والطعام يتساقط من بين فراغاته، وإن كان العفن متجمّعًا حول إطار الثلاجة فتأكّدي من تجمّع بق الغبار حوله؛ ليتغذى عليه.
- قد تقوم ربّات البيوت بتنظف الثلاجة بشكل دوري، ولا يوجد بها عفن، وأيضًا المأكولات ليس بها عفن، ولكن بمجرد الاقتراب من الثلاجة تشم رائحة عفن لاتعلم مصدرها، والسبب كامن (صينية التنقيط الخارجية) فوق الموتور، فمَنْ مِنكنَّ حاولت تنظيفها؟ فهي التي تستقبل الماء المخلوط ببقايا الطعام، فتكون بيئة صالحة لنمو العفن بداخلها.

طرق العناية بالثلاجة، والتخلص من الروائح

١- إذا كان لديك (صينية تنقيط بلاستيكية) ضعي بها القليل من الملح، أما إذا كانت غير ذلك فعليك تنظيفها بشكل دوري.

٢- التأكد من سلامة الإطار الخاص بالباب الخارجي للثلاجة، وتنظيفه من العفن، وتغييره إن كان متهرئًا.

٣- إذا كانت ثلاجتك تزود بالماء البارد؛ افحصي أنابيب الماء باستخدام الضوء الساطع للتأكد من عدم وجود تسرّب.

٤-التخلص من الطعام المتعفّن بالثلاجة، ووضعه في كيس محكم الإغلاق، ومسح مكانه في الثلاجة بفوطة مبلّلة بالخل.

٥- لابد من وضع المواد الغذائية في الثلاجة، مثل الخضراوات، واللحوم.

٦- لابد من تغطية الأطعمة ذات الرائحة النفّاذة؛ كي لا تؤثر على الأطعمة الأخرى، وتنتشر في الثلاجة.

٧- ضعي بها قطعة من الفحم، وقليلًا من اللبن لامتصاص الروائح الكريهة.

٨- عند تنظيف الثلاجة ضعي في الماء قطرات من الخل، أو بيكربونات الصودا، أو عصير الليمون.

٩- ضعي كمية من الفانيليا على قطعة قطن، وضعيها داخل الثلاجة، وسوف تزيل كثيرًا من الروائح.

١٠- ضعي شريحتين، أو ثلاثًا من الخبز الأبيض على أحد الأرفف؛ لكي تمتص روائح الثلاجة.

١١- غطي (الزبدة) داخل الثلاجة في علبة محكمة الإغلاق؛ لأن الدهون سوف تتحد مع الأوكسجين الموجود في الهواء، وتصبح ذات رائحة، وطعم سيء.

التخلص من رائحة طهي بعض المأكولات

عند طهي بعض المأكولات تعمّ رائحة الطهي أو القلي المطبخَ، والمنزلَ كلَّه، فهي تبقى عالقة في أجواء المنزل لساعات بشكل يضيق النفس، وليس هذا فحسب، ولكن قد تكون الرائحة عالقة بملابسك، وشعرك، وأيضًا يدك التي قد تستمر رائحة بعض الطعام -مثل السمك، والبصل- بها حتى اليوم التالي ولكن في مطبخك حلول بسيطة تخلصك من هذه الروائح؛ فتستمتعين بالطهي، والأكل، وهناك من يقوم بامتصاص الروائح الغير مرغوبة.

رائحة طهي السمك، والجمبري

- **هناك أكثر من طريقة للتخلص من رائحة السمك أثناء الطهي:**

أ- يمكنك تشغيل الشفاط أثناء قلي، وطهي السمك.

ب- وللتخلص من رائحة السمك بعد قليه؛ يمكنك وضع كمية من الملح في المقلاة، ووضعها على النار لامتصاص الرائحة من المطبخ.

جـ- لتخفيف رائحة السمك عند قليه توضع قطعة فحم غير مشتعلة على الفرن بجانب المقلاة، مع تغطية المقلاة، وفتح النوافذ.

د- يمكن إضافة قليل من الخل، أو عصير الليمون إلى زيت القلي، كما أن إضافة بعض قشر الليمون الطازج للزيت يعطي للسمك مذاقًا رائعًا.

هـ- وللتخلّص من رائحة السمك نهائيًا؛ ضعي بعض فصوص (المستكة) على صفيحة معدنية فوق نار هادئة، فإنها سوف تمتص رائحة التحمير.

و- أما الرائحة المنتشرة داخل المنزل؛ فعليك بغلي كوب ماء + ملعقة خل + قشر ليمونة، وسوف تمتص الرائحة من المنزل.

ز- غلي حبات (الهيل) تمتص رائحة قلي السمك، أو وضع قليل من القرفة، والقرنفل في وعاء به ماء بجوار مقلاة السمك، وستجدين أن الماء سيمتص الرائحة، ويتحول لون الماء إلى اللون الأسود، بكل هذه الطرق، أو بعضها استمتعي بالسمك دون روائح.

ولإضفاء الروائح الذكية داخل المطبخ بعد الطبخ

١- اضيفي أثناء مسح المطبخ قطرات من ماء الكولونيا، فهي أيضًا أفضل من المطهرات العادية؛ لأنها تبقى وقتًا أطول.

٢- نظّفي أرضيات المطبخ، وجوانبه أوّلًا بأول؛ فهو أفضل من تراكم القاذورات، وانبعاث روائح كريهة.

٣-تخلّصي من القمامة كل يوم، وخصوصًا في الصيف حيث تتخمّر الأطعمة، وتصدر عنها رائحة كريهة تجذب الحشرات.

٤- راجعي مراوح الشفط بالمطبخ، فهي من أهم عوامل سحب الروائح، وعدم تراكم الرواسب العالقة بها.

٥- عند سلق القرنبيط، والكرنب أضيفي قطعة من الخبز إلى ماء السلق.

٦- للتخلّص من رائحة البهارات في المطحنة الكهربية اطحني بها قليلًا من الخبز المحمّص.

٧- للتخلّص من رائحة البصل، والسمك، والثوم العالق بلوحة التقطيع يُفرك بنصف ليمونة، أو يوضع عليه طبقة من معجون معدّ من الماء، وبيكربونات الصودا الخاصة بالخبز ويترك لفترة ثم يغسل.

٨- رائحة البيض المقلي بالأواني، تغسل مقالي البيض بتفل القهوة التركي.

إزالة رائحة الطبخ عن اليدين

١ - تزال رائحة الثوم عن اليدين بفركها بتفل القهوة.

٢ - تزال رائحة البصل عن اليدين بفركها بقليل من البُن المطحون، وتشطف بماء، وليمون، أو تدلّك بنصف ليمونة بعد الانتهاء من تقطيع البصل مباشرة، ويمكن فركها بورق البقدونس.

٣- للتخلص من رائحة السمك من اليدين بعد طهيه، أو أكله؛ تفرك بقشرة ليمونة.

٤ - وهناك بعض الأسماك التي لا تستجيب لليمون؛ تفرك جيدًا بمسحوق الصودا، وتشطف بالماء الدافئ.

٥ - ولإزالة روائح الطبخ عامة من يديك امسحي يديك بالخل.

- أما ملابسك فعليك من التخلص منها فور الانتهاء من الطبخ، ومسح المطبخ، والأفضل أن (تأخذي حمامًا)، وتتعطري بعدها، واستقبلي من تحبين، ولن يصدق أحد أنك قمت بالطبخ.
- هناك رائحة قد تنبعث من فتحة التصريف بحوض المطبخ؛ ضعي بها كوبًا من السائل المضاد للبكتريا، واتركيه لمدة يوم، ثم اشطفيه بالماء في اليوم الثاني.
- ضعي شرائح البرتقال، وقشور الليمون في وعاء مفتوح، وسينشر في المطبخ رائحة جميلة.

إزالة الرائحة الكريهة في السجاد، والأرضيات

عندما ينسكب كوب من الماء على السجاد، والموكيت بالطبع لن تجف مثل باقي المفروشات في ساعات قليلة، ولكن المشكلة أن هذه الساعات كافية لنمو آلاف الجراثيم في مكان سكب الماء؛ بسبب ارتوائها بالماء، فتصدرالروائح الكريهة التي تختلط برائحة الغبار المخزون داخل السجاد، وقد يكون بالقرب من السجادة نباتات تتسرب منها بعض المياه، ولا تظهر داخل فرو السجادة فتسبب رائحة عفنة.

غير أن السجاد، والموكيت الجديد عند فرشه تنبعث منه رائحة كيميائية تضيق بها النفس، قد استخدمت عند تصنيعة.

غير أن حركة المرور اليومية بالأحذية على الأرضيات، بالإضافة إلى دخان السجائر، والحيوانات الأليفة ذات الشعر، كل ذلك سوف يسبب وجود الكثير من الغبار، والأوساخ، والرائحة داخل المنزل.

طرق التخلص من روائح (السجاد، والأرضيات) الكريهة

- عند شرائك السجاد، أو الموكيت الجديد يفضل تركه فترة من الزمن لحين زوال الرائحة الكيميائية منه.
- يمكنك نثر بيكربونات الصودا – الخاصة بالخبز – على السجاد ليلًا فسوف تقوم بامتصاص الروائح الكريهة بالسجاد.
- عند بلل السجادة لابد من تجفيفها فورًا بقطعة قماش، أو تعريض المروحة تجاه الماء المسكوب بالسجادة.
- استخدمي بعض المساحيق، أو سوائل التنظيف التي تحوي مواد عطرية؛ لتنظيف الأرضيات.

- يمكنك إضافة قطرات من الزيوت العطرية -مثل اللافندر- للماء، والصابون عند مسح الأرضيات.
- وضع الأحذية في مكان جيد التهوية، ووضع قليل من الخل بداخلها؛ للتخلص من رائحتها، أو وضع بيكربونات الصودا بداخلها.
- يمكن عمل مخلوط من الماء، والنشادر بنسبة ٣:١، ووضعها في بخاخة فارغة ترش على النوافذ فهو -أيضًا- منظف قوي، ويمكنك مسح الحائط بفوطة بها ماء، وقليل من ماء الكولونيا.
- يمكنك شطف الأرضيات بعد غسلها بماء مضاف إليه القليل من ملطف الملابس، وسوف تغمرك رائحة لا حد لها.

يمكنك تعطر بيتك، وأنت (تكنسين)

١ - اطحني فنجانًا من المسك مع ملعقة من الشبة.

٢ - نظفي المكنسة الكهربية من الأوساخ، ثم ضعي الخام والمسحوق.

٣- أغلقي المكنسة جيدًا وابدئي في الكنس.

٤ - هكذا تكون المكنسة ٢ في ١.

- لروائح القطط، والكلاب على السجاد؛ يمكنك وضع ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا على السجاد، وفي المهاد.
- عندما يتقيأ الطفل على السجاد توضع بيكربونات الصودا عليه؛ لتزيل رائحة قيء الرضيع.
- للتغلب على رائحة القمامة، و-أيضًا- لطرد الحشرات؛ ضعي قليلًا من النشادر حولها.

رائحة العرق الكريهة

التعرق عملية صحية، فالشخص الذي لا يعرق حتمًا يعاني أمراض كثيرة، إلا أن المأكولات التي يتناولها كل شخص تتحكّم بشكل كبير في الرائحة الكريهة، ومن ناحية أخرى فإن الغدد تنتج بروتينا، ومواد دهنية تتغذى عليها البكتيريا، أمّا مشكلة (فرط التعرّق) فهي إشارة لفرط نشاط الغدد الدرقية، وقد تكون أحدى الآثار الجانبة لتناول بعض الأدوية، وتصبح الرائحة سيّئة فقط عندما تبدأ البكتيريا بالتكاثر على العرق بعد وصوله إلى سطح الجلد، وترتبط رائحة العرق بالشعر، والإبط، والأقدام، والشرج، والصدر أحيانًا.

وتؤرّقنا هذه المشكلة صيفًا، ولاداعي أن نؤرّق أنفسنا، فكما قلت: الإنسان يتعرّق بصورة لا إرادية؛ بسبب ارتفاع درجة حرارة جسده، فيعمل العرق كخافض للحرارة ليحتفظ الجسم بدرجة حرارة ثابتة، أمّا التعرّق الذوقي الذي ينتج عن تناول بعض الأطعمة: مثل الثوم، والبصل، والحلبة، والفلفل الحار، والتوابل، وبعض أنواع العقاقير، فهو نتيجة لتفاعل العرق مع البكتيريا لتنتج رائحة مميزة لم يعتد الشخص عليها.

وللتخلص من تلك المشكلة ؛ لابد من بعض النصائح وهي

١- النظافة الشخصية المستمرة، والاستحمام اليومي.

٢- إزالة الشعر من المناطق الأكثر عرقًا.

٣- ارتداء الملابس القطنية المريحة التي تساهم في امتصاص العرق؛ لأن بعض الأقمشة -التي تحتوي على ألياف صناعية- ترفع درجة حرارة الجسم، وتساعد على التعرّق.

٤- البكتريا تكره الجفاف، ولا تستطيع البقاء في المناطق الجافة؛ لذلك جففي تحت الإبط باستمرار -وبعد الاستحمام- بـ(السيشوار) مثلا، فتقتلين عددًا كبيرًا منها.

٥- لابد من شرب الماء بكثرة أكثر من الخضراوات الورقية، والفواكه، والتقليل -بقدر المستطاع- من تناول التوابل، والحلبة، والبصل، والثوم، والأسماك.

٦- عند التعرّق الزائد يجب الاستحمام بصابون ضد البكتريا.

٧- اجعلي جسمك يتعرّق بصورة طبيعية، فمحاولتك بمنع العرق بأى مزيل مانع للعرق يحتوى على الألومنيوم، وفي النهاية يتراكم الألمونيوم في الجهاز العصبي، ويسهم في الإصابة بأمراض الجهاز العصبي المختلفة مثل (الزهايمر).

-كيف نتخلص من رائحة العرق بطرق طبيعية؟

للإجابة على هذا السؤال طرق كثيرة، فيمكنك عمل خلطات طبيعية للتخلّص من رائحة العرق، بالإضافة لاتباع النصائح السابقة، وإليك بعض الطرق الفعّالة، والصحية

- **الطريقة الأولى**

١- قطعة (شبة) مطحونة في الخلّاط.

٢- مستكة، وحب هال. (الحب هال يخرج من قشرته)

يخلط الجميع، ويستخدم كمزيل عرق بعد كل حمام، وليس لها آثار جانبية، ولا تقفل المسام، ويمكنك إضافة الزيوت العطرية المحببة إليك على هذه الخلطة.

- **الطريقة الثانية**

خلّ التفاح فعّال جدًا للتخلص من رائحة العرق الكريهة، بعد كل حمام يمسح تحت الإبط بخل التفاح؛ فيزيل رائحة العرق لمدة طويلة.

- **الطريقة الثالثة**

يمكن استعمال البوتكس كعلاج لمشكلة فرط التعرّق، واستخدام الزيوت العطريّة -مثل الورد، والليمون- تخفف من رائحة العرق.

رائحة القدم الكريهة

إن كانتِ البكتريا هي التي تسبب رائحة العرق، فرائحة القدم تسببها الفطريات، والبكتريا، وتسبب رائحة القدم -أيضًا - ارتداء الأحذية الرخيصة، فلبس الأحذية لفترة طويلة تسبب في ظهور الفطريات، والبكتريا بالقدمين، وتختلف نسبة الرائحة من شخص لآخر.

بعض النصائح للتخفيف من رائحة القدم

١ - دعي أقدامك تتنفّس قدر الإمكان، لا ترتدي أحذية مغلقة.

٢ - الصنادل تريح الأقدام أكثر من الأحذية.

٣- استعملي جوارب قطنية تمتص العرق.

٤ - رش الأحذية بمادة تقضي على البكتريا، والفطريات مثل بيكربونات الصودا، مع تهوية الأحذية بشكل جيد في الهواء الطلق.

٥ - يمكنك عمل حمام لقدمك مرة كل أسبوع بالماء + الكلور؛ ليقضي على البكتريا، والفطريات، ولا تخافي فلن يضر الجلد.

بعض الوصفات لعلاج رائحة القدم

١ - حمام الشاي للقدم

يحتوي الشاي على حامض التنيك، وهو مادة طبيعية قابضة للأنسجة الحية، وتساعد الإنسان على التخلص من رائحة العرق، وخاصة القدمين، فيتم غلي الشاي بالماء لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصب في حوض القدمين الممتلئ بالماء البارد، وتدلك به القدم.

٢ - توضع القدم يوميًا لمدة عشرة أيام متتالية، ولمدة نصف ساعة في ماء بارد، وسوف تختفي رائحة القدم بعد ذلك.

٣- حمام النعناع والزعتر

وهذا جيد للتخلص من رائحة العرق على أن يكون في ماء ساخن، فيعطي قدمك رائحة طيبة.

٤ - نبات المريمية

وهذا العشب العطري يحتوي على رائحة نفّاذة تقضي على رائحة القدم، فينثر العشب الجاف في الحذاء، ويترك لامتصاص أيّة روائح متراكمة فيه.

رائحة الفم الكريهة

ليست رائحة المنزل الكريهة كل ما يقلق ربة المنزل فحسب، ولكن رائحة الفم الكريهة مشكلة صحية تؤثّر اجتماعيًا على من يعانيها، وقبل الحلول المقترحة لزوال هذه الرائحة -كما تعوّدنا في إزالة الروائح الكريهة من قبل- لابد أن نقف أولًا على الأسباب المؤدية لها، وعلاجها، ومن ثم نعطر الفم كما نشاء، فهل هي مشكلة هضم؟ أم مشكلة أسنان، ولثة؟ أم مشكلة أنف، وأذن؟ وكيف نتعرف على المشكلة المسببة لها، وهل هناك علاج حاسم؟ وهل يعاني الأطفال منها؟

كان لي أن أبحث في هذا الصدد، حيث إن هذه المشكلة تؤرّق كثيرًا من النساء، وخصوصًا إن كانت تعانى منها هي، أو أحد أفراد أسرتها.

السبب الأول : الجهاز الهضمي

تعتبر المعدة محمية من ارتداد الطعام في المرىء، لكن هناك عددًا من الأطعمة التي تؤثر على رائحة الفم، والعرق -أيضًا- كالثوم، والبصل، وبعض الوجبات الدسمة، لكن الرائحة الناتجة عنها لا تدوم لوقت طويل، ويكفي تناول نوع معين من الأدوية تقضي على هذه الإفرازات، وقد يكون التدخين، والعوامل الناتجة عن سوء الهضم هو السبب، وعلاجها في تناول الأدوية المضادة للحموضة التي يصفها لكِ الطبيب، وقد تكون المشكلة في بعض الطفيليات (الديدان) التي من شأنها تغير رائحة الفم، وخصوصًا عند الصباح، فالتحليل مهم جدًا.

السبب الثانى : مشكلات اللثة، والأسنان

قد يكون التسوس هو السبب الأساسي في انبعاث الرائحة الكريهة من الفم، ويصاحبه إصابة اللثة، فالالتهابات تولد رائحة كريهة في الفم؛ وذلك لأن الأسنان المجوّفة من الداخل تتحوّل إلى مخزن لفضلات الطعام، والفطريّات -أيضًا- تؤثر على رائحة الفم.

لكن أهم الأسباب المسؤولة عن رائحة الفم هي البكتيريا المتواجدة بين شقوق اللسان؛ لأنها تشكل نوعًا من المواد الكبريتية التي تتطاير بشكلٍ كبير من الفم، وتخرج في الهواء، وهي السبب الأساسي في رائحة الفم الكريهة عند الصباح؛ لأن إفراز اللعاب يكون قليلًا خلال فترة الليل؛ مما يزيد من التراكم البكتيري الذي يسبب هذه الرائحة المزعجة.

السبب الثالث: مشكلات الأنف

وقد يكون السبب الأساسي في هذه الرائحة هو التهابات الفم، والجيوب الأنفية، فهي تؤثر بشكل كبير على رائحة الفم لوقت طويل، وقد تعرفين هذا السبب بنفسك عندما تحاولي إخراج نفس من حلقك، ونفس آخر من أنفك، وحاولي استشعار الرائحة، فإن كانت من حلقك، فهي تعود للسبب الأول والثاني، وإن كانت من أنفك فاستشيري طبيب الأنف، والأذن، والحنجرة.

وأحيانًا يكون الضغط النفسي هو المؤدي إلى رائحة الفم الكريهة، وخصوصًا إن كان هؤلاء الأشخاص لا يعانون أية مشكلات صحية أخرى.

وهناك حالة وراثية تنتج رائحة في الفم تشبه رائحة السمك، غير أن أصحاب مرض البول السكري لهم رائحة مميزة مثل رائحة البيض.

الأطفال، ورائحة الفم الكريهة

من النادر إصابة الأطفال بهذه المشكلة، وإن وجدت فلا بد من مراجعة طبيب الأنف، والأذن؛ للتحقق من عدم وجود جسم غريب في منطقة الأنف، وقد تكون هناك مشكلات بكتيرية يعاني منها الأطفال تؤدي إلى الإسهال، والقيء، ومشكلات في الهضم من مغص، وانتفاخ، وشعور بعدم الارتياح؛ كما يعد التنفّس الدائم من الفم من أسباب الرائحة الكريهة عند الأطفال.

التخلص من رائحة الفم الكريهة

١- في الحالات العادية يكفي تناول كوب ماء صباحًا، أو وجبة إفطار للتخلص من هذه الرائحة.

٢- لابد أن نعتني بنظافة أسناننا بالتنظيف الدائم لها بعد كل وجبة، ولا تكفي الفرشاة فقط، بل لابد من تنظيف اللسان بفرشاة متخصّصة للتخلّص من البكتيريا التي توجد بين شقوقه.

٣- والمضمضة مهمة جدًا، وخصوصًا المعدة للقضاء على البكتيريا، والفطريات، ولابد من استخدام خيوط الأسنان؛ لأن الفرش لا تصل إلى ثنايا الأسنان، وقد يختبىء الطعام بداخلها، وداخل الأسنان المصابة بالتسوّس؛ فتنتج الرائحة نتيجة تخمّره، وتفاعل البكتيريا معه.

٤- يمكن تناول بعض (الحلوى) الخاصة بإزالة رائحة الفم، لكنَّ مفعولها لا يدوم كثيرًا.

٥- يمكن تناول عشب البقدونس بعد تناول الأطعمة مثل الثوم، والبصل؛ للتخلص من الرائحة الكريهة.

٦- قد يكون جفاف الفم هو السبب، فيمكن تناول العلكة، ولكن هذه الحلول قصيرة المدى؛ لذا لابد من توجه المصاب إلى اختصاصي لمعرفة السبب المباشر لهذه الروائح، وعامة لابد من شرب الماء كثيرًا لتحريك اللعاب، والتخلص من البكتيريا المسببة لرائحة الفم.

إضفاء روائحَ طيبة في كل أركان منزلك

١- بخّري بيتك بقشر البرتقال الجاف -ربع قشرة فقط-، ومرريها على الغرف.

٢- ضعي بعض قطرات من الزيت العطري في وعاء به ماء ساخن، وضعي هذا الوعاء في كل غرفة.

٣- يمكن أن تضعي في إسفنجة بعض قطرات من الزيت العطري، وتبل بماء ساخن، وتوضع في (الفاز) في الغرفة، ولكي تدوم الرائحة بللي الإسفنجة مرّتين في اليوم بالماء الساخن، وبالعطر مرتين في الأسبوع.

٤ - لكي تنامين على رائحة عطرة؛ اصنعي خددية صغيرة، واحشيها بالأعشاب العطريّة، وضعيها تحت خددية النوم.

٥ - لعمل فوّاحة طبيعية اتبعي الخطوات التالية

احضرى برتقالة، وأدخلي بها أعوادًا من القرنفل، ورتبيها بشكل جميل، وبعد ذلك قطعي الجلد الخارجى للبرتقالة أربعة أقسام، وبعد ذلك رشي بودرة القرنفل في داخل هذه الفتحات الأربعة، واربطي البرتقالة بخيط، وعلقيها في الغرفة، وسوف تبقى لمدة سنة.

٦ - رشي قطرات قليلة من عطر سائل على أحد المصابيح الصغيرة، و(الأباجورة) وهي مطفأة، وعند تشغيل المصباح سوف تفوح الرائحة.

٧ - أما إن كان أحد المقيمين بالمنزل يدخّن السجائر -مما يسبب رائحة كريهة في أجواء المنزل؛ عليك بمزج القليل من الملح مع زيت عطري، ورشيها على مصباح، أو سخنيه على النار، فسوف تفوح الرائحة العطرية، وتخلصك من رائحة دخان السجائر.

٩ - الشموع المعطرة -أيضًا- تلعب دورًا مهمًا، فهي تعطر المنزل بروائحَ ذكيّة.

١٠ - املئي حقنة بعطر مركز، ثم ضعي العطر بالأثاث؛ حتى تنبعث منه رائحة عطرية عند الجلوس عليه.

١١ - بللي إسفنجة بخليط من الماء، ومنعّم الملابس، ثم امسحي أوراق نباتات المنزل، سوف تبقى لامعة، وفواحة لفتره طويلة.

الملابس، ومفارش السرير تفوح دائمًا بالعطر

هناك عدة طرق لتعطير الملابس، وفرش السرير، واستمرار الرائحة لفتره طويلة.

- **الطريقة الأولى**

عند مسح الدولاب الخاص بالملابس يمسح بفوطة مبللة بالعطر المفضّل، وقومي برش الملابس بقليل من الماء المعطر، ضعي فوّاحة بها زيت عطري أسفل الملابس ثم أخرجيها، وأغلقي الدولاب.

- **الطريقة الثانية**

رشّي الملابس الداخلية بالمسك، وماء الورد المخفف بالماء، وبعد أن تجف رتّبيها في الدرج.

ضعي المبخرة بحرص داخل الدولاب، وسوف تفوح الملابس عند فتح الدولاب.

- **الطريقة الثالثة**

من الممكن وضع قطعة قماش قطنيّة مليئة بالعطر -بعد أن يجف منها- في دولاب الملابس.

عند خروج (الملائات) -فرش السرير- من الغسالة رشّي عليها كل مالديك من عطر لا تستخدمينه، ثم ضعيها في كيس، وأحكمي إغلاقه، وضعي الكيس في الثلاجة في (الفريزر) لمدة ثلاثة أيام، ثم أخرجيه، ويجف، ويوضع هذا الفرش تحت الأساسي للسرير، وسوف يفوح لمدة طويلة، وكذلك أكياس الخدديات.

- **الطريقة الرابعة**

عند خروج الملابس من الدولاب نجدها تحمل رائحة الخشب؛ لذا عليك وضع القليل من القرنفل مع قشور البرتقال الجاف -بعد وضعها في جيب صغير من القماش- وهذا كافٍ للقضاء على رائحة الملابس، وإضفاء رائحة منعشة.

عند تخزين الملابس الصيفية، أو الشتوية يمكنك وضع قطع الصابون الصغيرة المتبقية بعد جفافها في الشمس، وَسْطَ هذه الملابس.

إذا كان لديك زجاجة عطريّة فارغة لا ترميها، فقط ضعيها في دولاب ملابسك، أو حقائب البطاطين عند تخزينها؛ لتحتفظ برائحة جميلة طول الوقت.

الفصل العاشر

الأم الحامل، وتبسيط الأعمال المنزلية



الأم الحامل، وأعمالها المنزلية

تتميز مهام الأم الحامل بالعديد من الأدوار، والمسؤوليات؛ فهي زوجة، وأم، وربة منزل، وأحيانًا تدخل في ميدان العمل، وهذا -بالطبع- يُضاعف من مسؤوليتها، وواجباتها إلى حد يرهقها، ويهدر حقوق طفلها الجديد، فتحتاج هذه المسؤوليات منها مجهودًا خرافيًّا لا يُقدِّره الآخرون، فتُجهَد عقليًّا، ونفسيًّا بجانب إجهادها الجسدي، والفسيولوجي، فتتعرض للتعب، والإرهاق، والإصابة بالضغوط النفسية التي تؤثّر بالطبع على كل أفراد أسرتها، مصاحبةً معها فوضى منزلية، واكتئابًا، وعدم توافق بين البيت، ومطالبه -من تنظيم، وتنظيف، وطهي، وأطفالها، واحتياجاتهم، وزوجها- وبين العمل، وقد يؤثر كل هذا عكسيًّا على الجنين الذي يحتاج إلى مناخ نفسي، وجسماني متوافق، ومثالي؛ ولذلك كان علينا أن نتعرّف على طبيعة ما تعانيه الأم الحامل، وأسبابه، وخلق أسباب تُوفّر لها الراحة دون الإضرار بأي طرف سواء بها، أو بأسرتها، أو ببيتها، وجنينها لأنه الأهم.

فالأم الحامل العاملة قد تجد صعوبة بالغة في العمل، منها الوقوف كثيرًا، وقد تحتاج ظروفُ العمل منها حملَ أشياء ثقيلة، ونقلها من مكان إلى آخر، فهذا يعد عبئًا عليها قد يقودها إلى الإجهاض، ويؤثّر سلبًا على منزلها الذي تعمه الفوضى، وتسكنه الحشرات من قلّة تنظيفه، ومن الممكن أن تكابر الأم، ولا تعتني بحملها، وهذا من شأنه الإضرار بالجنين والأم معًا، وكذلك الخمول الزائد عن الحد، والحرص الشديد على الجنين يساعد على السمنة، وارتخاء وضعف العضلات؛ مما يسبب آلآمًا في الظهر، والعجز عن تنفيذ أقل المهام المنزلية، نحن نرفض الأمرين؛ فلا للعمل الزائد، ولا للخمول الزائد، مهما كانت متطلبات الحياة أو رفاهيتها، فالمنزل يمكن تبسيط أعماله حتى يكون ذلك في مصلحة الأم الحامل لما له من تمرينات حركيّة.

فالعمل المنزلي عمل مُحبَّبٌ للأم أن تقوم به بنفسها، وشعورها بالراحة، والتفاؤل عند إتمامه، ولكن بالطريقة الصحيحة المحكومة بمدة الحمل. فالأعمال التي تقوم بها الأم الحامل

في شهورها الأولى لها ضوابطُ، والأعمال التي تقوم بها في شهور الحمل الأخيرة لها شروط، لنتعلم كيف تكون هذه الأعمال في صالح الأم الحامل، فالاستخدام الأمثل لكل الوسائل المتاحة يُبسِّط الأعمال المنزلية، ويوفر الوقت، والجهد من خلال حركات الجسم الصحيحة، فتحفظ الأم جنينها، وتحافظ على بيتها، وترعى أسرتها بجانب عملها الخارجي، وسوف نتعرّف على أنواع الأعمال المجهِدة للأم الحامل، والتي تتطلب مساعدة الآخرين، ودمج بعض الأعمال المنزلية، كغسل كل أنواع الخضراوات معًا، وتنظيم العمل، وتوزيعه على أيام الأسبوع، ومعرفة الأعمال اليومية.

والطريقة الصحيحة لإنجازها بحيث تكون في صالح الحمل، ولا تجهد الأم لاجتياز هذه المرحلة بسلام، وسوف نتبع تلك الخطوات التي أهمها معرفة ضغوط الحمل كالآتي:-

١- التغيرات الفسيولوجية، والنفسية للأم الحامل.

٢- الضغوط النفسية التي تتعرض لها الأم الحامل، ومحاولة التخفيف عنها.

٣- اللياقة البدنية للأم الحامل، وتأثيرها الإيجابي في إتمام الأعمال المنزلية.

٤- الأساليب الممكنة لتبسيط الأعمال المنزلية.

٥- برنامج لتبسيط الأعمال المنزلية.

مراحل الحمل

هناك ثلاث مراحلَ تمر بها الأم الحامل، وتشمل كل مرحلة طبيعة مختلفة، ولياقة بدنية مختلفة تظهر على أعمالها المنزلية.

١- **المرحلة الأولى:**- وتشمل الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، وفيها يميل جسم المرأة الحامل للتفاعل بقوة نظرًا لارتفاع هرمون الحمل، وهي مرحلة عدم استقرار الجنين داخل الرحم، ولها كثير من الاضطرابات النفسية، والجسدية التي تجعل الأم الحامل تنهر الأعمال المنزلية؛ فتعم الفوضى منزلها، وتسوء حالتها النفسية كلما تفقدتِ الإهمال في أركان البيت، ويكون أهم أسباب ضغوطها النفسية، فلنتعلّم كيف تتخطّى الأم هذه المرحلة.

٢-المرحلة الثانية:- وهي فترة التوازن، وتشمل الثلاثة أشهر التالية (الرابع- الخامس- السادس)، وهنا يكون الجنين قد ثبت في رحم الأم، وفي رأيي هذه هي أحسن مرحلة تمر بها الأم الحامل؛ لتقوم بكافة أعمالها المنزلية المؤجلة من قبل، وتهيأ فيها المنزل للمرحلة القادمة، فتكون الأم تكيفت على وضع الحمل، وقل نشاط الهرمون، واختفت معظم أعراض الحمل من دوران، وإغماء وقيء.......... إلخ.

٣- المرحلة الثالثة:- وهي فترة الإعياء (الثلاثة أشهر الأخيرة)، وثقل الحمل، وزيادة وزن الجنين؛ فيزداد التعب من أقل مجهود، ويظهر على الأم الإرهاق، وتتطلب من أفراد الأسرة المساندة، أو تأجيل بعض الأعمال المنزليّة المجهِدة لبعد الوضع، أو الاستعانة بمن يقوم بها دون حرج من الأسرة، أو خارجها.

التغيرات الفسيولوجية، والنفسية للأم الحامل

لابد من مراعاة التغيرات النفسية التي تتعرض لها الأم الحامل في كل مرحلة. فالمرأة الحامل تتعرض لتغيرات فسيولوجية تؤثّر بالطبع على حالتها المزاجية، ونظرتها للأعمال المنزلية أثناء فترة الحمل، وخصوصًا الحمل الأول بفعل الهرمونات، مما ينتج عنها متاعب، وتضارب بين مسؤولياتهافي البيت، وعملها الخارجي، فتعارض الدور الوظيفي مع أعمالها المنزلية، بجانب الحمل يمثّل ضغوطًا نفسيّة على الأم، وبالتالي على الجنين، وغالبًا ما يكون الضحية هو المنزل، فعدم مقدرة الأم الحامل على مواصلة ترتيب بيتها بشكل دوري يرجع إلى عدم الخبرة، والمهارة الكافية للقيام بالعمل بأقل جهد، وأقل وقت، ولياقة بدنية عالية.

لكن هناك ظروفًا خارجية تعوق الأم الحامل -دون غيرها- في إنجاز أعمالها المنزلية، ولابد من تفاديها؛ حتى لا تمثل ضغطًا آخر عليها.

أولًا: درجة الحرارة — **ثانيًا: الضوضاء**

ثالثًا: الإضاءة — **رابعًا: اضطرابات النوم**

متاعب الحمل، أسبابها، طرق التغلب عليها

لأنها أهم أسباب إعاقة الأم في أداء أعمالها المنزلية.

الغثيان، والقيء

قد يكون صباحًا فقط، وقد يصاحب الحمل الأول فقط، وعادة يبدأ من الشهر السادس، حتى الشهر السابع، ويكمن السبب في هرمون الحمل، والحالة الانفعالية للأم، ويكون صباحًا بسبب النهوض من الفراش بحركة فجائية، وبعد الوجبات أحيانًا؛ بسبب تناول وجبة دسمة.

طرق التغلب عليه

- عند الاستيقاظ تسترخي الأم عشر دقائق، وبعدها تنهض بتأنٍّ.
- فى خلال العشر دقائق يمكن أن تتناول قطعة خبز، أو بسكويت.
- زيادة عدد الوجبات، وقلّة كمية كل وجبة.
- وجبة العشاء تكون قبل النوم بوقت كافٍ، ويفضل الحركة، والمشي قبل النوم بفترة.
- البعد عن الروائح التي تثير القيء، مثل معجون الأسنان صباحًا.

عسر الهضم، والانتفاخ

يحدث بسبب ضغط الرحم على الأمعاء، وتأثير هرمون (البروجسترون) فى تقليل، وخمول حركة المعدة، والأمعاء.

طرق التقليل من حدوثه

- لا بد من تقليل الأكل الذي يسبب الغازات، مثل الخيار -القرنبيط- الكرنب، والجرجير
- عدم تناول المشروبات الغازية التي من شأنها عسر الهضم.
- مضغ الطعام ببطء، والمضغ جيّدًا.

الإحساس بالحموضة، وحرقان المعدة

ويرجع ذلك لضعف الصمام الفاصل بين المريء، والمعدة، مما يؤدى إلى ارتجاع بسيط بعصارة المعدة للمريء، ويزيد هذا الإحساس الوقوف لفترة طويلة، أو الانحناء أثناء أخذ شيء من على الأرض.

- **ويمكن التغلب عليها بـ**

١ - تجنب الشاي، والقهوة، والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

٢- شرب كوب حليب دافئ منزوع الدسم.

٣- تجنب النوم بعد الأكل مباشرة، والاستلقاء في وضع نصف جلسة.

٤ - تجنب الوقوف لمدة طويلة في الأعمال المنزلية، والمهام الوظيفية.

٥- التقاط الأشياء من على الأرض بحذر.

الإمساك

كثيرًا ما تصاب المرأة الحامل بالإمساك خلال الأشهر الأخيرة؛ بسبب ضغط الحمل على القاولون، وكذلك تأثير هرمون (البروجسترون) على تقليل، وكسل حركة الأمعاء، كما أن الحديد، والفيتامينات التي تتناولها الأم تعمل على الإمساك في بعض الحالات.

كيفة التغلّب عليه

١ - تناول كمية كافية.من الأغذية التي تحتوي على قدر عالٍ من الألياف، كالخضراوات، والفاكهة.

٢-تناول جرعات الحديد على معدة ممتلئة بعد الوجبة الرئيسية، وتناول معها كمية كافية من السوائل.

ظهور البواسير

البواسير مجموعة من الأوردة المنتفخة، والمتضخمة الموجودة أسفل القناة الشرجية، والتي تتمدد بفعل هرمونات الحمل، وضغط الرحم، وعادة تختفي البواسير بعد الولادة من

٣-٦ أشهر دون العلاج، لكنها تُزيد من عناء الأم الحامل، وعدم مقدرتها على القيام بالمهام المنزليّة؛ لما تشعر به من ألم، وإمساك، وعدم الإحساس بالرّاحة.

- **ويمكن التغلب عليها بالآتي:-**

أولًا: تجنب حدوث الإمساك.

ثانيًا: التمارين الرياضية التي تقوّي العضلات العاصرة لفتحة الشرج.

ثالثًا: تجنّب الوقوف لفترة طويلة، أو الجلوس لفترة طويلة، بل عليها الحركة المستمرة التي من شأنها تمرين العضلات، ومن ضمنها العضلة العاصرة.

زيادة عدد مرّات البول

يحدث في أول الحمل نتيجة ضغط الرحم على المثانة، وفى نهاية الحمل نتيجة ضغط الجنين على المثانة، ويمكن أن تفقد الأم الحامل قدرتها على ضبط سريان البول، وخصوصًا عند الضحك، والقيء، أو السعال، أو رفع أي شيء ثقيل، ويرجع ذلك لتأثير الهرمون على عضلة المثانة. لابد من تمارين انقباض العضلة العاصرة لفتحة البول

الدوخة، والإغماء

وهي هبوط ضغط الدم، وسببها الوقوف لفترة طويلة في وضع ساكن، وانخفاض نسبة السكر، ونقص الحديد، والإصابة بالآنيميا، والإجهاد أكثر من اللازم.

- **ويمكن التغلّب عليها**

١ - تجنب الحركات الفجائية، والوقوف لفترات طويلة في وضع ساكن.

٢- الحصول على غذاء متوازن غني بالحديد.

٣- استقطاع فترات للراحة خلال تأدية الأعمال المنزلية خصوصًا المجهِد منها.

٤ - تجنب الوقوف في المطبخ دون تهوية جيدة، أو ارتفاع درجة حرارة المكان.

اضطرابات النوم

في بداية الحمل تشعر الأم الحامل برغبة شديدة في النوم المستمر، وفي آخر الحمل تفقد الأم هذا الشعور، وتنتابها حالة من الأرق، وذلك لزيادة حركة الجنين، وصعوبة التنفس أثناء نومها على الظهر، واقتراب موعد الوضع.

ويجب على الأم الآتي:-

١ - المشي، والتنزّه قبل النوم.

٢ - تناول وجبة خفيفة في العشاء.

٣- ممارسة تمارين الاسترخاء.

٤ - القيام بأحد الأعمال المنزليّة قبل النوم، مع تجنّب النوم على الظهر.

الصداع، والشعور بالخمول، والتعب، والإرهاق

ويحدث الصداع نتيجة الانفعال، والتوتر، وأيضًا نتيجة انخفاض ضغط الدم.

وخير علاج للصداع: هو الراحة، والاسترخاء مع تدليك الرقبة، والرأس.

أما التعب، والإرهاق فلابد أن تأخذ الأم قسطًا من الراحة، وبعدها تمارس عملها بنشاط.

النهجان

وتشعر الأم بالنهجان نتيجة ضغط الرحم على الحجاب الحاجز؛ بسبب الأعمال المجهدة التي تسبب سرعة التنفس.

ويجب على الأم أن تقوم بأعمالها (المنزلية -الوظيفية) بسرعة معتدلة، والبعد عن المجهود البدني الشاق المسبب للنهجان.

ثقل الثديين

ويبدأ إحساس الأم الحامل بثقل الثديين من الشهر الخامس الذي يبدأ بالوجز، وقد تجد سائلًا أصفر (السرسوب)غذاء الطفل الأول، مما يزيد متاعبها، ويجعلها متالمة في حال احتكاكهما بأي شيء خلال أعمالها المنزلية.

ويجب على الأم ارتداء حمّالات للصدر مريحة؛ كي تخفف العبء عن العضلات الرافعة للصدر، وزيادة تمارين الذراعين، والعناية بنظافة الصدر، ودهنهما بمرهم مرطب؛ لعدم حدوث تشققات.

الكلف

هو اصطباغ الجلد بلون داكن خلال فترة الحمل، وتحديدًا من الشهر الرابع، أو الخامس إلى نهاية الحمل، فتشعر الأم بتصبغ الخدين، والأنف، وخط السُّرة، وحول الحلمة باستمرار؛ نتيجة زيادة مادة (الميلادنين) بفعل تأثير هرمون الحمل، وتكون أكثر للسمراوات، وينتهي عادة بعد الوضع بأشهر.

إن كان الكلف لا يؤثر على الحالة الجسمانية للأم الحامل، فهو يؤثر على نفسيتها بشكل سلبي عندما تنظر للمرآة؛ مما يؤثر على أعمالها المنزلية.

- **ويمكن التقليل منه عن طريق:**
- عدم التعرض المباشر للشمس.
- ثقة الأم الحامل بأنه سيختفي بعد الوضع.

الإحساس بحرارة الجسم

زيادة الدورة الدموية بالجسم تؤدي إلى الإحساس بزيادة الحرارة بالجسم، كلما زاد مجهود المرأة الحامل.

- **ويمكن التخلص منه عن طريق:**
- لبس الملابس القطنية المريحة.
- تجنّب الأعمال المجهدة التي تقلل من عزيمة الأم الحامل.

دوالي الساقين

والدوالي هي انتفاخ الأوردة التي تقع تحت الجلد مباشرة، فتظهر وكأنها خطوط زرقاء متعرجة، وتحدث نتيجة بطء رجوع الدم من أوردة الساقين إلى القلب، نتيجة لضغط الرحم على هذه الأوردة، وقد تتحسن هذه المشكلة بعد الولادة.

- **ويمكن تفاديها عن طريق:**

١ - تجنب الوقوف لفترة طويلةفي وضع ساكن.

٢ - يستعاض عن الوقوف بالجلوس -إن أمكن- مع رفع القدمين، والساقين على نفس ارتفاع المقعد مع تجنّب تقاطع الساقين عند الجلوس.

٣- في حالة الوقوف لفترة طويلة يراعى أداء بعض التمارين، أو الحركة المستمرة؛ لتنشيط الدورة الدموية للساق، والقدمين.

آلام الرسغ، وأعلى الزراعين

وهنا تشعر الأم الحامل بألم يصاحبه تورّم بأصابع اليد، والكف نتيجة لزيادة ضغط السوائل المحتبسة بالجسم على العصب الأوسط للرسغ؛ فتشعر الأم الحامل بألم أعلى الزراعين؛ نتيجة أوضاع خاطئة للجسم، كاستحابة لزيادة وزن الثديين، فيعمل على تقوّس الكتفين للأمام.

آلام الظهر، والحوض

تحدث نتيجة لزيادة تقوس العمود الفقري للخلف؛ لتحقيق الاتزان للجسم، ونتيجة لهرمون(البروجسترون) الذي يعمل على ارتخاء، وليونة مفاصل الحوض؛ فيؤدى إلى إحداث ألم في منطقة الحوض.

كان عليَّ أولًا أن أوضح للأم الحامل أهم أسباب معاناتها بالحمل بشيء من الاختصار؛ لتعلم ما هي السبل الصحيحة لنخفف عنها أغلب هذه الأعباء، ولكي تعلم الأم الأوضاع الصحيحة التي تتبعها، والأوضاع الخاطئة؛ لكى تتفاداها، وليعلم أفراد الأسرة معاناة الأم الحامل، ويبعدوها قدر الإمكان عن الأعمال المجهدة، وحمل الأشياء الثقيلة، وتوفير الحالة النفسية الإيجابية؛ حتى تنتهي هذه الشهور بسلام.

ملاحظة

كل هذه الأعراض نسبية؛ أي أنها تختلف من أم لأخرى، فالحمل الأول تختلف أعراضه عن الحمل الثاني، وكذلك الأمهات، فهناك أمهات ذات لياقة بدنية عالية، وتتغلب على هذه

الأعراض، وهناك أم أخرى قد تشتكي من هذه الأعراض جملة واحدة، ولكل الأمهات لابد من متابعة الحمل أولًا بأول؛ لتفادي مشكلاته التي إن تهاونت بها الأم قد تُودي بحياة طفلها، أو بحياتها.

اللياقة البدنية، وتأثيرها على القيام بالأعمال المنزلية

علاقة اللياقة البدنية بالعمل المنزلي

تعد التمارين الرياضية العامل الأساسي في اكتساب اللياقة البدنية؛ لأنها تزيد من مقدرة الأم على تنفيذ الواجبات المنزلية بنشاط، ويقظة، وبدون تعب مفرط، مما يجعلها تستطيع إنجاز عملهافي أقل وقت ممكن، وتتحمل الإرهاق الجسماني، والنفسي لفترة طويلة.

أهمية التمارين الرياضية

١ - إكساب القوام الجيد، والتناسق، والانسجام الواضح بين أجزاء الجسم المختلفة.

٢ - رفع مستوى الأداء الفسيولوجي للأجهزة الحيوية، وبالتالي تزيد القدرة على تحمل الأعباء المنزلية.

٣- قدرة الحامل على أداء أعمالها المنزلية إلى جانب أعمالها الوظيفية.

٤- تفريغ الشحنات العصبية، وسلامة الدورة التنفسية للمرأة الحامل، وتنشيط الدورة الدموية.

٥- تقلل الشكوى من متاعب الحمل، وأعراضه، وتسهيل عملية الولادة.

٦- التخلص من الوزن الزائد في فترة الحمل أولًا بأول.

الأساليب الممكنة لتسهيل الأعمال المنزلية الخاصة بالأم الحامل

من الضروري تحديد متطلبات المهام المطلوب إنجازها بما يتناسب مع ظروف الحمل؛ لإمكانية إنجازها بأقل مجهود، وأقل وقت، فالأعمال المنزلية عديدة، ومجهدة، وبسيطة، ومتوسطة، فلابد من تصنيف الأعمال المنزلية لأكثر من فئة..

أ- **أعمال شهرية**؛ مثل تنظيف الثلاجة، ترتيب الدولاب، رفع السجاجيد، وغيرها.

ب- **أعمال أسبوعية**؛ مثل (تزعيف الحائط)، غسيل المفارش، مسح الأركان، وغسيل البلاط.

ج- **أعمال يومية؛** وتشمل كل المهام المطلوبة يوميًا، مثل الطهي، وغسل الأطباق، والترتيب، والكنس، وغيرها.

وكل فئة لها مجهود خاص، ويمكن تجزئة العمل الواحد لأكثر من يوم، ولا يمكن تجزئته أحيانًا أخرى، وهناك أعمال منزلية تأخذ وقتًا طويلًا، وأخرى تأخذ وقتًا قصيرًا بمجهود مركز، وهناك مهام إشرافية لابد من تفقدها من حين لآخر.

ومن هنا يأتي دور التنظيم، فعلى كل أم حامل تنظيم الأعمال المنزلية في شهور الحمل، بحيث لا تقصر في أداء أي عمل إلا الذي يحتاج لمساعدة الآخرين، فلا تقومُ في يوم، وتعلن قلب المنزل رأسًا على عقب، فهذا يضعف من قواها، ويجهدها أكثر من اللازم، مما يجعلها لا تستطيع القيام بالأعمال اليومية بعد ذلك.

الإعداد

لابد من توفير الموارد، والأدوات اللازمة للقيام بأي مهمة، ووضعها بجانب المكان المقصود لها، فمثلًا وضع أدوات التنظيف الخاصة بالحمام في خزانة داخل الحمام، وبعدها البدء في استخدام الأدوات إلى أماكنها القديمة.

ميول ربة المنزل نحو الأعمال المنزلية

ويبدأ العمل باتجاهات ميول ربة المنزل الحامل نحو الأعمال المنزلية، فهي مختلفة، ومتغيّرة ويتحكّم فيها توفير الأدوات المستخدمة في إنجاز العمل، وقد تكون ميول الأم الحامل سلبية تجاه بعض الأعمال تبعًا لدرجة نشاطها، ونوع المهمة المطلوبة، وهذه الحالة قد تخص الشهور الأولى من الحمل، فيتوجّب على الأسرة مساعدة الأم الحامل قدر المستطاع، والدّعم الإيجابي النفسي لها.

فهم طبيعة الحمل، والأدوات، والخامات المستخدمة في إنجاز العمل

فما كان يناسب الأم من أدوات سابقًا قبل الحمل قد لا يناسبها وهي في فترة الحمل، مثل استخدام المنظفات ذات الرائحة النفاذة التي تثير لديها القيء، والدوخة، فلابد من إيجاد

البديل، لابد من تجديد الرغبة الملحة للترتيب، وأداء العمل بشكل أمهر، وأسرع، وبمرونة تتماشى مع التغيرات الفسيولوجية للحامل.

التنظيم، والتنسيق بين الأعمال، وبعضها:

مرعاة الوقت، فلا تقضي وقتًا طويلًا في إنجاز عمل واحد على حساب أعمال أخرى مهمة، ولازمة، لأنه سيرهقها، ويعوق الأعمال الأخرى الاستخدام الصحيح لأجزاء الجسم، واستخدام الأدوات المناسبة لكل عمل.

برنامج تبسيط الأعمال المنزلية للأم الحامل

تبسيط الأعمال المنزليّة هي الأساليب والتغيرات التي تمكّن ربة المنزل الحامل من أداء الأعمال المنزلية بأقل وقت، وجهد.

العوامل المساعدة لتبسيط الأعمال المنزلية

١ - التغيير في خطة سير العمل: فنبدأ بالأهم أولًا ثم التالي في الأهمية.

٢ - تنظيم مكان العمل: من حيث أماكن التخزين الخاصة بالأدوات، والمواد الخام المستخدمة.

٣- الاستخدام الأمثل لأوضاع، وحركات الجسم.

٤ - حذف بعض الخطوات الغير ضرورية في أعمال المنزل، مثل عدم الخبط على السرير أثناء فرشه، واستخدام المكنسة الكهربية عند الكنس، والمضرب الكهربائي عند الخفق، ويمكن شراء بعض اللوازم الجاهزة دون تعب، وعناء -حسب الحالة المادية للأسرة-.

٥ - مساعدة الزوج للأم الحامل في رفع الأشياء الثقيلة، مثل رفع السجاد، ونقل الأثاث في حالة تنظيفه، مع الأخذ في الاعتبار تهوية البيت؛ حتى لا تتضايق من الغبار.

٦ - الطهي في الأواني الزجاجية، أو الفخار؛ حتى لا نستهلك أطباقًا للغرف، ويكون العبء كبيرًا عليها عند تنظيف الأطباق.

٧- دمج الأعمال، كالطهي بجانب تنظيم المطبخ، أو غسيل الأطباق، وعند نشر الملابس من وضع منحدر.

٨- إنجاز الأعمال السهلة بالتبادل مع الأعمال الصعبة.

- أما **الطهي** فلتوفير الجهد، والوقت يمكنك عمل الآتي:-

ا-خبز الكيك في قالب كبير بدلًا من قوالبَ صغيرة ترهقك في التحضير، والغسيل بعد ذلك.

ب-تقطيع السلطة حلقات كبيرة بدلًا من القطع الصغيرة.

ج-الطهي النيء: وذلك أفضل لصحتك، ولصحة أفراد الأسرة، ثم إنه لا يأخذ مجهودًا من الأم مثل الطهي (المسبك).

د- الطهي بكميات مضاعفة، ووضع نصفها في الثلاجة للراحة من الطهي في يوم آخر، وعمل بعض الأعمال المنزلية الأسبوعية، أو الشهرية.

الأعمال المنزلية بالطرق السليمة في فترة الحمل

١ - غسل الملابس

أولًا- التنظيم، والترتيب. فأهم شيء أن تكون الأدوات المستخدمة في الغسيل من (غسالة- مساحيق-مبيضات-زهرة-منعم ملابس- أطباق غسيل) في مكان واحد، ثابت بجوار الماء؛ حتى لا ترهق الأم الحامل في التنقل. فالترتيب، والتخزين الأمثل يوفر نصف الجهد، والوقت، ويمكن الاحتفاظ بسلّة فوق الغسالة بها وحدة تخزين للمساحيق، وغيرها من أدوات الغسيل.

٢- نشر الغسيل

من الممكن أن يكون المنشر ثابتًا، أو متحرّكًا، وسواء هذا، أو ذاك، فيجب ألا يزيد ارتفاعه عن ١٨٠ سم، ولا يقل ارتفاعه عن أسفل الكوع بأكثر من ١٠ سم، وذلك تجنبًا للانحاء الشديد للجسم؛ مما يؤدي إلى الهبوط المفاجىء، أوالقيء، فيوضع طبق الغسيل على كرسي، أو منضدة، ويفضل استخدام منضدة يعلق بها كيس للمشابك.

٣-كي الملابس

عند كي الملابس يراعى الآتي:-

١ - ضبط ارتفاع منضدة الكي بحيث يصل الارتفاع أسفل الكوع بـ١٠ سم.

٢- وجود وحدة تخزين بالقرب من المنضدة بها الآتي (بخاخة -فوطة نظيفة، وعلبة خيوط وإبر؛ لإصلاح أي قطع، أو تثبيت الأزرار في الملابس قبل كيِّها، وذلك لتوفير الوقت، والجهد في التنقّل)

٣- وضع شماعات التعليق، وترتيب الملابس، والتسلسل من اليمين إلى اليسار.

٤- راعي الوقوف في وضع جانبي لمنضدة الكي مع الحفاظ على استقامة ظهرك دون الانحناء، وتقديم قدم على الأخرى، أو وضع إحدى القدمين على كرسي منخفض مع التبديل.

٥- استخدمي اليدين بحيث تكون واحدة للكي، والأخرى لفرد الملابس، والبخ.

٦- تجنبي الضغط بالمكواة على الملابس، واتركيها ثوانٍ أفضل.

٧- فى حالة جلوسك -وهو الأفضل- اجلسي مع الرجوع بالمقعد للخلف، وسند الظهر بوسادة، وتحريك قدميك من وقت لآخر.

٤- تنظيم أماكن التخزين

أ- **الحوض**: يراعى أن يكون بجواره بعض الأدوات مثل المنظفات المستخدمة في غسل الأواني، والأوعية المصفاه (المصافي للملاعق- السكاكين- الأطباق-الأدوات المستخدمة في غسل اللحوم، والخضراوات - صنية لنقل الأدوات، والخامات لمكان استخدامها، وكرسي بدون ظهر ذو ارتفاع مناسب - سلة مهملات للتخلص من فضلات التنظيف المختلفة)

ب- **الموقد (البوتاجاز)**: يكون بجواره مساحة كافية للتخزين، واستغلال كل مساحة بحرفية؛ ليخزن به المعلّبات، والسلع، والسمن، والزيت، والتوابل، وأدوات التقليب، والهرس، والشياطة على اليمين، وأن تكون هناك مساحة للحمل ورق، وأطباق فويل - الولاعة، وغيرها، وكذلك المؤن، والأوعية، وأرفف لوضع التوابل بجوار الموقد.

ج- **الثلّاجة** : التخزين هنا ليس داخل الثلاجة فقط، بل يمكن استخدامك مسطح الثلاجة لعمل وحدة تخزين بها بعض الأدوات الخفيفة، والملازمة للمطبخ كالسلع مثلًا، ويمكن لصق

المعلقات بجوار الثلاجة لاستغلال كل مساحة بها، ويُراعى في التخزين داخل الثلاجة وضع البيض في أعلى رف؛ لوجود الأطفال، والخضراوات بأخر رف أسفل الثلاجة، أما الأكل المطبوخ في الوَسْط.

غسل الثلاجة :- كلما سمح الوقت -أثناء الطهي- قومي بمسح الثلاجة بفوطة مبللة بالخل، والليمون، والماء، وقليل من المعطر؛ حتى لا تتراكم الفطريات، ويستلزم فصل الثلاجة من الكهرباء، وغسلها بالكامل، ولعدم تراكم الثلج بالمجمد؛ قومي بتغطية كل علب الثلاجة داخل المجمد.

د- مركز لحفظ أدوات التنظيف: لابد من تخصيص مكان داخل المنزل بعيدًا عن الأنظار، ووضع سلة بها كافة أدوات التنظيف من أجهزة، مواد خام، زعافة، جردل، وكل ما يلزم لعملية التنظيف داخل المنزل.

٥- الطرق الصحية المبسطة للطهي في فترة الحمل

الطهي يخلف وراءه فوضى كبيرة، تستلزم من الأم الحامل مجهودًا شاقًا من تنظيف الأواني المستخدمة، وترتيب الأدوات المستخدمة، وكنس، ومسح المطبخ، ولكن بشيء من اليسر يجب على الأم الحامل..

١- نظّمي مكان العمل بحيث تكون الأدوات في الجهة اليمنى، وليس العكس.

٢- حاولي تنفيذ الطهي وأنتِ جالسة بدلًا من الوقوف، استخدمي الأدوات السهلة كمقشرة الخضراوات بدلًا من السكين.

٣- وضع سلة مهملات قريبة منك؛ للتخلص من المهملات أولًا بأول.

٤- نظفي الخضراوات كلها مرة واحدة تحت المياة الجارية بداخل مصفاة كبيرة.

٥- مضاعفة كمية الطبخ، ووضع نصفها في الثلاجة ليوم آخر.

٦- تجنب روائح بعض الأطعمة النفاذة التي تثير الأم الحامل للقيء.

٧- استخدام المضرب الكهربائي بدلًا من اليدوي، وكذلك المفرمة، والعصّارة.

٨- الاستعانة بالأواني الزجاجية، والفخّارية بدلًا من الألومونيوم؛ لتوفير عدد من الصحون عند الغسيل.

٦- غسل الأواني

- **ويفضل استخدام المنظّفات الجاهزة بدلًا من المصنوعة في المنزل؛ لتوفير الجهد، ويُراعى الآتي:**

أ- الوقوف أمام الحوض باستقامة الظهر، وتقديم قدم على الأخرى، أو وضع أحداهما على كرسي منخفض (كرسي الحمام).

ب- من الممكن الجلوس على كرسي مرتفع بحيث تكون حافة الحوض أسفل كوعك بحوالي ١٠ سم.

ج- أزيلي كل بقايا الطعام قبل وضع الأطباق في الحوض.

د- رتّبي الأطباق، والأواني حَسْب نوعها في مجموعات، ثم ضعيها عن يمينك.

هـ- استخدمي الماء الساخن، والصابون السائل بوضع كمية كبيرة مخففة بالماء مع لوفة كبيرة، وقومي بغسل الأواني كلها مرة واحدة، واشطفيها كلها مرة واحدة، ثم ضعيها داخل المصفاه

٧- تزعيف السقف والحوائط

قد تواجه الأم الحامل صعوبة في الشهور الأولى لتزعيف السقف، والحوائط لما به من تعب للزراعين، وخفض الدم للأم الحامل، مما يحدث لها شبه دوار، إضافة إلى ضيق التنفس من الأتربة، وهي تنظر لأعلى، ولذلك يجب مراعاة الآتي:-

أ- اضبطي ارتفاع الزعافة بالدرجة التي لا تتطلب منك رفع زراعك لأعلى.

ب- قومي بثني زراعك عند رفعه لأعلى بحيث لا يتعدى ارتفاع كتفك.

ج- نظفي أكبر مساحة ممكنة في كل حركة زراع.

د- اجعلي حركة جسمك تنشاء من التبديل على قدميك، وليس من الميل جانبًا من الوسط.

٨- الطريقة المبسّطة لتلميع الأسطح

عند تلميع الزجاج يمكنك استخدام المنظفات الصناعية الغير خداشة للتنفس، أو قليل من الخل، والماء في فوطة قطنية لمسح الزجاج، أو قليل من الكحول في حركة دائرية لليدين ممتدة. وكذلك في تنظيف الأثاث.

٩- الطريقة السهلة لفرش السرير

أ- راعي أولًا- طي الملاءة، والبطانية على ظهرها بالطول مع جعل الجزء المفرود للداخل عند طيه.

ب- ضعي البطانية، ثم المخدة، ثم الملاءة على كرسي بجوار السرير للتحضير.

ج- افردي نصف الملاءة، ثم اثني الجزء السفلي منها أسفل المرتبة مع طرح الجزء العلوي منها للخلف.

د- ضعي الخددية ثم افرشي البطانية بنفس أسلوب الملاءة.

هـ- لفي حول السرير مرة واحدة، وتجنبي الانحناء، وانزلي بثني ركبتك مع حفاظك على استقامة ظهرك، ولا داعي لخبط السرير براحة يدك بعد الفرش.

١٠- الطريقة المبسطة لتنظيف البانيو(حوض الاستحمام)

أ- أحضري الأدوات اللازمة كلها من (منظف-فرشاة-ليفة...إلخ)بجانب البانيو.

ب- تجنبي الانحناء، وانزلي بثني ركبتك (اركعي بجانب البانيو).

ج- أمسكي بيد الفرشاة من الطرف الداخلي لها، ونظفي بها في حركات طويلة ذات نهايات دائرية، لا في حركات متقطعة.

د- تهوية الحمام، وفتح منافذ التهوية؛ كي لا تضيق الأم الحامل وهي تنظفه.

١١- التحكم في الغبار، والأتربة

١- الترطيب للحد من الأتربة مثل بخ السجادة قبل الكنس بالمكنسة اليدوية.

٢- تغطية الأجهزة الدقيقة مثل الكمبيوتر، التليفون، وتنظيفها بالمكنسة الكهربائية، أو السيشوار.

٣- تجنب استخدام الفوط القماش في التنفيض؛ لأنها تعمل على إثارة الأتربة في مكان العمل بشكل أكبر، ونعوّض عنها بالفرشاة مع تحريكها ببطء.

٤- من الأفضل استخدام المكنسة الكهربية بدلًا من اليدويّة.

٥- استخدام المفارش البلاستيك، أو المفارش الورقية بدلًا من القماش، والمفارش الصغيرة بدلًا من الكبيرة.

تأثير الروائح على الأم الحامل

قد تكون الروائح النفاذة معوقًا أساسيًا أمام الأم الحامل لقيامها بأعمالها المنزلية، لأنها تكون سبب القيء، والغثيان، ومن هذه الروائح:

أ- روائح بعض الأطعمة عند طهيها: ويمكن تجنب ذلك بالبعد عنها، أو شراء هذه الأطعمة جاهزة.

ب- روائح بعض أنواع المنظفات (صابون-شامبو-منظف سائل)، ويجب على الأم الحامل تجنبها بغيرها بدون رائحة.

جـ- روائح الأطباق قبل غسلها إن تركت لمدة طويلة، ولذلك يجب على الأم الحامل غسلها أولًا بأول بعد الانتهاء من الأكل كنوع من الحركة بعد الأكل.

د- روائح القمامة: يجب على الأم الحامل تغطية القمامة، والتخلّص منها أولًا بأول كل يوم قبل ظهور الرائحة الكريهة.

هـ- روائح الحمام: لابد من تهوية الحمام، وإغلاق الباب، ووضع الروائح المذيلة.

الروائح المعطرة

يمكن للأم تجنّب الروائح، واستخدام بعضها، ويمكن الاستعانة بالآخرين لأداء بعض الأعمال التي بها روائح، استخدام الشفّاط عند الطبخ، والمسح، وغسيل الأطباق.

الفهرس